

10월 식단표

(만 3~5세 오전혼합형)

첫째주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※		1(목)	2(금)	3(토)	
	오전간식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잔		참치양배추죽 기장밥 맑은콩나물국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	●메론 백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	점심	★⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		찐감자/차	우리달걀⑦⑩⑫⑬/우유②		
	오후간식	☺ 몸매 좋은 10월 제철음식		605.2/28.5	630.2/21.5		
둘째주	일자/요일	5(월)대체육일	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)	
	오전간식		애호박표고버섯죽	●사과/우유②	소고기무죽⑩	늙은호박죽	
	점심		보리밥 연두부맑은국⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 새우살뚝국⑨ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식		●바나나/우유②	김가루주먹밥/차	●포도/우유②	쌀과자⑤⑥/두유⑤	
셋째주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)국없는날	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	●바나나	누룽지죽	●단감	참쌀닭살죽⑫	●배/우유②	치즈당근죽②
	점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송편 새우튀김①⑤⑥⑩ 단무지무침⑩ 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 메추리알감자조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 마카로니샐러드①③ 배추김치⑨
	오후간식	달걀로스트①②③⑥/ 요구르트②	찐고구마/우유②	미니약과①②③⑥/ 우유②	찐단호박/ 파먹는요구르트②	미니우동⑤⑥	바나나우유②
넷째주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)제왕대어	24(토)
	오전간식	●바나나	전복채소죽⑩	●사과/우유②	단호박죽	●포도/우유②	감자채소죽
	점심	백미밥 바지락살부추국⑩ 훈제오리채소찜 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 사골곰국/소면⑥⑩ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜국① 탕수육/소스①③⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡쌀밥 유부장국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑫ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 돌기물미역국⑤⑥ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 치커리사과샐러드 깍두기⑨
	오후간식	카스테라①②⑥/우유②	구운달걀①/배즙	참치주먹밥⑤	모닝빵①②⑤⑥/ 크림스프②③⑥⑩⑫	김말이튀김⑤/차	검은콩두유⑤
다섯째주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	●바나나	게맛살파프리카죽①⑤⑥⑧	●메론	누룽지죽	●단감/우유②	시금치죽
	점심	백미밥 소고기대파국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②③ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭살뚝국⑤⑥⑩ 브로콜리새우전①③⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소다진돈육버미밥⑤⑥⑩/양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨	기장밥 순두부팽이버섯국⑤ 갈래자른오징어볶음⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미니쌀국수⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	크로와상①②⑤⑥/ 우유②	고구마샐러드①⑤/차	쌀과자⑤⑥/우유②	토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	찐감자/차	●배/우유②
공지사항	◆ 매크로고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 메추리알 등), 딱딱한 음식(견과류 등) 제공 시 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공해주세요.						
	◆ 김치 메뉴는 모든 종류의 김치류로 대체하여 제공할 수 있습니다. (배추김치, 깍두기, 나박김치, 오이소박이 등)						
	◆ 파란색 메뉴는 신규 레시피가 제공되는 메뉴입니다. ◆ 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 식단감수요청서를 받고 있습니다						

원산지표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩국수, 콩비지)	배추김치		소고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
			배추	고춧가루					코다리, 동태(명태)	오징어	전복	고등어	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	칠레, 페루산	국내산	노르웨이 산	원양산
	식육 · 어육 가공품												
너비아니			훈제오리			향수육			떡갈비			어묵	
돼지고기: 국내산 소고기: 국내산			오리고기: 국내산			돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산 소고기: 국내산			중국, 베트남산	

