

주간	월	화	수	목	금						
날 짜				10월 1일	10월 2일						
오전간식/이유식				새우살브러컬리죽⑨	연두부계란죽①						
건강담은 식단	알레르기식품으로는 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 들깨, 밀, 돼지고기, 토마토 등이 있으며 개인별 특성이 강함으로 어떤 식품으로든지 발생할 수 있습니다. 식품알레르기가 있는 원아의 부모님은 미리 공지된 식단표를 사전에 확인하시고 어린이집에 연락 해주시기 바랍니다.			흑미밥 만둣국⑥⑩ 소불고기양배추볶음⑬ 양념깻잎지 배추김치⑨	클로렐라현미밥 조갯살수제비국⑮ 대패삼겹살숙주볶음⑫ 콩자반⑤ 배추김치⑨						
오후간식				호떡⑪⑭/사과	토마토스파게티⑬⑭						
열량/단백질				423/17	422/18						
날 짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일						
오전간식/이유식		흰쌀선생두부죽	전복영양죽⑮	호박팔죽							
영양담은 식단		혼합잡곡밥 북어채계란국① 돈육쪽찜스테이크⑩ 고구감줄기된장무침⑤ 배추김치⑨	소보로덮밥①③ 꽃게해물탕⑧⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨	보리쌀밥 쇠고기육개장⑮ 치킨덴타샐러드①③⑤ 구이김 깍두기⑨							
오후간식	대체공휴일	감자버터구이/사인머스켓	찐단호박/탈효유②	삶은계란①/애론	한글날						
열량/단백질		435/16	428/18	434/19							
날 짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일						
오전간식/이유식	쇠고기팽이죽⑮	대구살썰갓죽	크래미감자죽⑮	녹두닭죽⑮	조기살부추죽						
사랑담은 식단	발아현미밥 차돌박이된장국⑤⑮ 고등어구이⑤⑦ 브러컬리/초고추장 배추김치⑨	차조밥 등뼈감자탕⑤⑩ 오징어굴소스볶음⑰ 연근조림 배추김치⑨	기장쌀밥 새우살미역국⑨ 햄박스테인크①③④ 새송이간장조림 배추김치⑨	수수쌀밥 곰탕⑮ 두부구이/양념장⑤⑥ 감자조림 깍두기⑨	현미참쌀밥 어묵탕⑤⑥ 청경채동파육⑩ 참나물된장무침⑤ 배추김치⑨						
오후간식	막대마늘빵①②③④/배	증편/바나나	모닝빵①②③④/달걀찜/우유②	멸치주먹밥/사과	닭칼국수⑥⑮						
열량/단백질	409/17	415/18	420/18	414/16	423/18						
날 짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일						
오전간식/이유식	참치오트밀죽	전복영양죽⑮	조갯살미역죽⑮	황태영양죽							
위생담은 식단	흑미밥 부대찌개⑩⑮ 콩나물불고기⑩ 건파래볶음 배추김치⑨	클로렐라현미밥 쇠고기버섯국⑮ 멸치젓갈조림 베이컨스크램블⑮③ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 배추들깨된장국⑤ 생선까스/타르타르①⑤⑥ 미역줄기볶음 깍두기⑨	닭가슴살카레덮밥⑮ 돈육호박찌개⑩ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 배추김치⑨							
오후간식	프렌치토스트①②③/사인머스켓	찐고구마/고춧가루	못난이빵①②③④/우유②	꼬지어묵⑤⑥/단감	아이조아 미니운동회						
열량/단백질	436/19	425/18	424/18	435/19							
날 짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일						
오전간식/이유식	사골팽이죽⑮	굴두부죽⑮	쇠고기파프리카죽⑮	멸치새송이죽	모듬해물죽⑨						
정성담은 식단	보리쌀밥 조갯살두부된장국⑤⑮ 돈사태떡찜⑩ 콩나물당면무침⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 쇠고기미역국⑮ 해물완자전①③④⑦⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 나가사가끼짬뽕국⑩⑮⑦ 계란찜① 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장쌀밥 동태맑은국⑤ 오리훈제머싷볶음 도토리묵/양념장 배추김치⑨	수수쌀밥 건설우시금치된장국⑤⑨ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 오이생채 깍두기⑨						
오후간식	새우튀김⑤⑨/배	당근김밥⑮③/요구르트②	단팃빵①②③④/우유②	군만두⑥⑩/파인애플	요플레②/바나나						
열량/단백질	432/19	424/20	418/18	430/20	432/19						
♠ 위 식단은 원의 식재료 공급에 따라 약간의 변동이 있을 수 있을 수 있으며 변동 시 같은 식품군으로 대체됩니다. ♠ 식품첨가물 및 나트륨 섭취를 줄이기 위해 식단 작성 시 가공 식품은 최소화하고 자연식 위주의 식단으로 작성 (간식류: 주3회이상 생과일 채소 제공) ♠ 나트륨 저감화로 인한 저염식단 제공											
♥ 만 1~2세는 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 잡곡을 3~4% 비율 이내로 섞어 제공 ♥ 김치류는 고춧가루 함량을 유의하여 맵지 않게 제공 ♥ 만 1~2세의 음식은 잘게 잘라 배식 ♥ 만 1~2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) / 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%											
원 산 지 표 시	쌀		콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	유부					배추
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						육가공품/수산가공품				
	참조기	오징어	낙지	고등어	동태	꽃게	참치	어묵	맛살	건설우	만두
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	디링야/캐나다산	중국베트남	미국산	국내산	돼지고기/국내산	국내산
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃 게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀											
♣ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보 ♣ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲것 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											