

아가페 만 0-2세 10월 식단표

일자/요일				10월 1일 목요일	10월 2일 금요일	10월 3일 토요일
오전간식	[원산지 소개]			브로콜리죽	참치야채죽	개천절
점심	쌀: 국내산 김치: 배추, 고춧가루 국내산 쇠고기: 한우 국내산, 불고기 호주산 돼지고기: 국내산 돈까스 돼지고기 등심 국내산 닭고기: 국내산 계란: 국내산 치킨까스: 닭고기 국내산 오리고기: 훈제오리 국내산 물만두: 밀 미국 호주산, 절임배추 국내산 콩: 두부 국내산 복어: 국내산, 원양산 진미오징어채, 오징어실채: 페루산 참치다랑어: 원양산			찰흑미밥 건새우아육두부된장국5 안심탕수육5.6.10 다진쇠고기간장볶음5,6,15 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	찰기장밥 쇠고기순두부백탕5.15 고구마닭살당면양배추볶음 5,6,14 순살고등어구이5.6.7 김자반5,6	
오후간식				바나나	수제 딸기우유머핀1, 2, 6	
연장반간식				잔기지역	바나나	
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)				485/25/243	483/24/243	
변동사항	영양사: 김영					
일자/요일	10월 5일 월요일	10월 6일 화요일	10월 7일 수요일	10월 8일 목요일	10월 9일 금요일	10월 10일 토요일
오전간식		땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽		단호박죽
점심	대체공휴일	찰현미밥 애호박감자두부된장국5 다진쇠고기간장볶음5,6,15 애호박당근채볶음5,6 무생채무침5,6 당근숙주나물무침5,6	차조밥 돼지고기짜장5,6,10 단호박돼지갈비찜5,6,10 파프리카에그스크램블1,5,6 단무지무침5,6	찰흑미밥 무채들깨국 치킨너겟, 머스타드소스 5,6,14 닭살데리야끼볶음5,6,14 당근숙주나물무침5,6	한글날	차조밥 돼지고기짜장5,6,10 단호박돼지갈비찜5,6,10 파프리카에그스크램블1,5,6 단무지무침5,6
오후간식		망고	사과	바나나		사과
연장반간식		밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지역		망고
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)		483/25/243	485/26/242	485/25/242		485/26/242
변동사항						
일자/요일	10월 12일 월요일	10월 13일 화요일	10월 14일 수요일	10월 15일 목요일	10월 16일 금요일	10월 17일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기미역국15 쇠고기애호박볶음5,6,15 돼지고기버섯잡채5,6,10 콩나물무침5,6	찰현미밥 닭곰탕14 돼지고기브로콜리볶음5,6,10 진미채무침5,6 무초절임	차조밥 돼지고기카레5,6,10 닭안심간장조림5,6,14 애호박느타리버섯볶음5,6 연근조림5,6	찰흑미밥 팽이버섯미소된장국5 안심돈가스,돈가스소스 5,6,10 돼지고기청경채볶음5,6,10 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	찰기장밥 맑은쇠고기무국15 훈제오리숙주볶음5,6 메추리알장조림1 가지양파볶음5,6	차조밥 돼지고기카레5,6,10 닭안심간장조림5,6,14 애호박느타리버섯볶음5,6 연근조림5,6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	배	바나나	수제 우유카스테라1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지역	바나나	해물야채주먹밥
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)	489/25/245	485/25/243	485/24/242	485/24/242	485/26/242	485/24/242
변동사항						
일자/요일	10월 19일 월요일	10월 20일 화요일	10월 21일 수요일	10월 22일 목요일	10월 23일 금요일	10월 24일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기버섯육개장 15 고구마꼬마안동찜닭14 감자당근조림5,6 김자반5,6	찰현미밥 모듬어묵국 바삭불고기5,6,15 간열치볶음5,6 오이초무침5,6	차조밥 닭가슴살짜장5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 애호박느타리버섯볶음5,6 단무지무침5,6	찰흑미밥 얼갈이두부된장국5 순살치킨가스 5,6,14 다진쇠고기간장볶음5,6,15 콩나물무침5,6	찰기장밥 국 없는 날 순살삼치구이5,6 떡갈비아채볶음 2,5,6,10,14,15 삼색계란찜1	차조밥 닭가슴살짜장5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 애호박느타리버섯볶음5,6 단무지무침5,6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	사과	바나나	수제 살구아몬드쿠키1,2,6	사과
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지역	바나나	해물야채주먹밥
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)	485/24/242	484/24/243	485/24/242	485/25/242	484/26/242	485/24/242
변동사항						
일자/요일	10월 26일 월요일	10월 27일 화요일	10월 28일 수요일	10월 29일 목요일	10월 30일 금요일	10월 31일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기미역국 쇠고기새송이버섯볶음 5,6,15 돼지고기파프리카잡채 5,6,10 오이초무침5,6	찰현미밥 영양삼계탕14 돼지고기갯잎볶음5,6,10 오징어실채무침5,6,16 무초절임	차조밥 맑은쇠고기무국15 닭안심간장조림5,6,14 참깨브로콜리무침5,6 곤약우영채볶음5,6	찰흑미밥 건새우큰대두부된장국5 생선가스, 타르타르소스5,6 훈제오리양파볶음5,6 당근숙주나물무침5,6	찰기장밥 콩나물무채국 다진쇠고기간장볶음5,6,15 순살고등어구이5,6,7 김구이5,6	차조밥 맑은쇠고기무국15 닭안심간장조림5,6,14 참깨브로콜리무침5,6 곤약우영채볶음5,6
오후간식	가지떡	망고	배	바나나	수제 레몬스콘키아몬드마들렌1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔기지역	바나나	해물야채주먹밥
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)	489/25/245	485/25/243	484/24/242	485/26/242	483/25/243	484/24/242

아가페 만 3-5세 10월 식단표

일자/요일				10월 1일 목요일	10월 2일 금요일	10월 3일 토요일
오전간식	[원산지 소개]			브로콜리죽	참치야채죽	개천절
점심	쌀: 국내산 김치: 배추, 고춧가루 국내산 쇠고기: 한우 국내산, 불고기 호주산 돼지고기: 국내산 돈까스 돼지고기 등심 국내산 닭고기: 국내산 계란: 국내산 치킨까스: 닭고기 국내산 오리고기: 훈제오리 국내산 물만두: 밀 미국 호주산, 절임배추 국내산 콩: 두부 국내산 복어: 국내산, 원양산 진미오징어채, 오징어실채: 페루산 참치다랑어: 원양산			찰흑미밥 건새우아육두부된장국5 안심탕수육5.6.10 다진쇠고기간장볶음5,6,15 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	찰기장밥 쇠고기순두부백탕5.15 고구마닭살당면양배추볶음 5,6,14 순살고등어구이5.6.7 김자반5,6	
오후간식				바나나	수제 딸기우유머핀1, 2, 6	
연장반간식				잔가지떡	바나나	
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)				485/25/243	483/24/243	
변동사항	영양사: 김영					
			<0세반 영아 간식> 아가페 간식 혹은 개별 간식			
일자/요일	10월 5일 월요일	10월 6일 화요일	10월 7일 수요일	10월 8일 목요일	10월 9일 금요일	10월 10일 토요일
오전간식		땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽		단호박죽
점심	대체공휴일	찰현미밥 애호박감자두부된장국5 다진쇠고기간장볶음5,6,15 애호박당근채볶음5,6 무생채무침5.6 당근숙주나물무침5,6	차조밥 돼지고기짜장5.6,10 단호박돼지갈비찜5,6,10 파프리카에그스크램블1.5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 무채들깨국 치킨너겟, 머스타드소스 5.6,14 닭살데리야까볶음5,6,14 당근숙주나물무침5,6	한글날	차조밥 돼지고기짜장5.6.10 단호박돼지갈비찜5,6,10 파프리카에그스크램블1.5.6 단무지무침5.6
오후간식		망고	사과	바나나		사과
연장반간식		밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔가지떡		망고
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)		483/25/243	485/26/242	485/25/242		485/26/242
변동사항						
일자/요일	10월 12일 월요일	10월 13일 화요일	10월 14일 수요일	10월 15일 목요일	10월 16일 금요일	10월 17일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기미역국15 쇠고기애호박볶음5.6.15 돼지고기버섯잡채5.6.10 콩나물무침5.6	찰현미밥 닭곰탕14 돼지고기브로콜리볶음5.6.10 진미채무침5.6 무초절임	차조밥 돼지고기카레5,6,10 닭안심간장조림5.6.14 애호박느타리버섯볶음5.6 연근조림5.6	찰흑미밥 팽이버섯미소된장국5 안심돈가스,돈가스소스 5.6,10 돼지고기청경채볶음5.6.10 양배추파프리카키위샐러드 1,2,13	찰기장밥 맑은쇠고기무국15 훈제오리숙주볶음5.6 메추리알장조림1 가지양파볶음5,6	차조밥 돼지고기카레5,6,10 닭안심간장조림5.6.14 애호박느타리버섯볶음5.6 연근조림5.6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	배	바나나	수제 우유카스테라1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔가지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)	489/25/245	485/25/243	485/24/242	485/24/242	485/26/242	485/24/242
변동사항						
일자/요일	10월 19일 월요일	10월 20일 화요일	10월 21일 수요일	10월 22일 목요일	10월 23일 금요일	10월 24일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기버섯육개장 15 고구마꼬마안동찜닭14 감자당근조림5.6 김자반5,6	찰현미밥 모듬어묵국 바삭불고기5.6.15 간열치볶음5.6 오이초무침5.6	차조밥 닭가슴살짜장5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 애호박느타리버섯볶음5.6 단무지무침5.6	찰흑미밥 얼갈이두부된장국5 순살치킨가스 5,6,14 다진쇠고기간장볶음5,6,15 콩나물무침5.6	찰기장밥 국 없는 날 순살삼치구이5,6 떡갈비야채볶음 2,5,6,10,14,15 삼색계란찜1	차조밥 닭가슴살짜장5,6,14 단호박돼지갈비찜5,6,10 애호박느타리버섯볶음5.6 단무지무침5.6
오후간식	해물야채주먹밥	망고	사과	바나나	수제 살구아몬드쿠키1,2,6	사과
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔가지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)	485/24/242	484/24/243	485/24/242	485/25/242	484/26/242	485/24/242
변동사항						
일자/요일	10월 26일 월요일	10월 27일 화요일	10월 28일 수요일	10월 29일 목요일	10월 30일 금요일	10월 31일 토요일
오전간식	쇠고기야채죽	땅콩죽	단호박죽	브로콜리죽	참치야채죽	단호박죽
점심	찰수수밥 쇠고기미역국 쇠고기새송이버섯볶음 5.6.15 돼지고기파프리카잡채 5.6.10 오이초무침5.6	찰현미밥 영양삼계탕14 돼지고기갯잎볶음5.6.10 오징어실채무침5.6.16 무초절임	차조밥 닭가슴살짜장5,6,14 닭안심간장조림5.6.14 참깨브로콜리무침5.6 곤약우영채볶음5,6	찰흑미밥 건새우큰대두부된장국5 생선가스, 타르타르소스5,6 훈제오리양파볶음5.6 당근숙주나물무침5,6	찰기장밥 콩나물무채국 다진쇠고기간장볶음5,6,15 순살고등어구이5.6.7 김구이5,6	차조밥 맑은쇠고기무국15 닭안심간장조림5.6.14 참깨브로콜리무침5.6 곤약우영채볶음5,6
오후간식	가지떡	망고	배	바나나	수제 레몬스콘키아몬드마들렌1, 2, 6	배
연장반간식	바나나	밀크후레쉬빵1, 2, 6	해물야채주먹밥	잔가지떡	바나나	해물야채주먹밥
열량/단백질/칼슘 (Kcal)-(g)(mg)	489/25/245	485/25/243	484/24/242	485/26/242	483/25/243	484/24/242