



식 단 안 내

	자연식품 컬러식품 잔반제로 삼삼데이 NEW 신메뉴 개발 힘내요!	<10월 제철재료> * 과 일 : 배, 사과, 귤, 석류, 감 등 * 농산물 : 감자, 고구마, 서리태, 느타리버섯, 무, 연근 등 * 수산물 : 고등어, 삼치 등 <원산지> 밥, 죽(쌀·백미, 흑미, 현미, 잡쌀) : 국내산 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산	컬러푸드 “쌀”은 탄수화물·단백질·비타민·미네랄 등 다양한 영양소를 고르게 함유해 일상 식사의 주요 에너지원이 되는 White 컬러푸드 제철 식재료입니다. 삼삼데이 건강한 식생활 행동실천을 위한 삼삼한 밥상 메뉴로 나트륨이 낮고, 칼륨이 풍부한 식재료로 구성된 식단입니다. NEW 신메뉴 개발 철곡군 로컬푸드 식재료인 “쌀”을 활용한 메뉴개발 레시피 공모전 수상 메뉴입니다.			
일자/요일				1(목) 금요랜드 가족의밤	2(금)	삼삼데이 3(토) 개천절
오전간식				녹두죽	고구마죽	콩나물죽③
중식	10월 3일 개천절 한글날 한글날			수수밥 순두부백탕⑤⑥ 새우살계절볶음⑤⑥⑨ ⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유(100ml)② 455/19/ 순두부(종) : 미국, 캐나다, 중국산	기장밥 애호박맑은국 닭살간장조림⑤⑥⑬ 참치채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(바나나) &우유(100ml)② 388/13 닭고기 : 국내산 참치통조림(가다랑어) : 원양산	백미밥 된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑬ 무생채 백김치⑨ 두유(200ml)⑤ 386/14 쇠고기 : 국내산
오후간식						
열량/단백질						
원산지						
일자/요일	5(월) 대체휴일	6(화) 비상대응훈련 아동권리 존중의 날 “발달권”	7(수) 어린이집 현장평가	8(목) 국공립 가을소풍	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	달걀노른자감자죽①	누룽지채소죽	잔멸치죽	양배추죽	게살죽①⑤⑥⑧	연근참깨죽
중식	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기국수⑬ 불어묵채소조림⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨새	우육면밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭도리탕⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑬ 실파달걀국① 해물완자전⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과) &호랑요구르트(100ml)②	야채크로켓⑤⑥ &우유(100ml)②	물만두&양념장⑤⑥⑬ &우유(100ml)②	채소(편고구마) &액상요구르트(100ml)②	과일(포도) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	401/18	452/18	460/18	416/16	417/17	417/19
원산지	닭고기 : 국내산 두부(종) : 국내산	누룽지(쌀) : 국내산 돼지고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산 불어묵(영태) : 미국, 베트남 인도네시아산	두부(종) : 국내산	게살꽃게 : 미국, 베트남 인도산 닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 해물완자전(오징어) : 원양산
일자/요일	12(월) 소방대피훈련	13(화)	14(수) 생일파티	15(목) 낙동강 평화축제 캠페인 참여	16(금)	17(토)
오전간식	당근양파죽	현미채소죽	흑임자죽	사과우영죽	오트밀죽	서리태죽⑤
중식	백미밥 배추국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 안동찜닭⑤⑥⑬ 깨소금콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 대구살맑은국⑤⑥ 수제통그랑뎡전⑤⑥⑬ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 만두국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬ 애호박양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	햄박스테이크⑤⑥⑬⑫ ⑬ 백미밥 1/2 어묵국⑤⑥ 양상추샐러드&오리엔 탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(단감) &호랑요구르트(100ml)②	NEW팥소달걀말이①⑤ &우유(100ml)②	채소(편감자) &액상요구르트(100ml)②	미니핫도그①②⑥⑬ &우유(100ml)②	과일(귤) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	410/18	450/23	412/17	399/17	390/15	391/21
원산지		순두부(종) : 미국, 캐나다, 중국산 닭고기 : 국내산	통그랑뎡(돼지고기) : 국내산		쇠고기 : 국내산	햄박스테이크(쇠고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산) 어묵(영태) : 미국, 베트남 인도네시아산
일자/요일	컬러푸드 19(월)	20(화)	21(수)	22(목) (지역)세대이음 음악놀이수업	23(금)	24(토)
오전간식	참쌀배추죽	브로콜리죽	미역죽	두부감자죽⑤	검은콩죽⑤	당근무죽
중식	수수밥 두부감자국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 숙주당근나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 달걀국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	참치간장덮밥⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 콩가루버섯국⑤⑥ 쇠고기참살미⑤⑬ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑬ 맛살오이무침①⑤⑥ ⑧ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥ ⑨ 안매운김치콩나물국⑤ ⑬⑨ 사각어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(포도) &우유(100ml)②	충무김밥 &호랑요구르트(100ml) ②	채소(단호박찜) &우유(100ml)②	단팥빵①②⑤⑥ &우유(100ml)②	과일(바나나) &액상요구르트(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	424/14	443/17	410/18	434/15	390/18	414/16
원산지	두부(종) : 국내산 오리고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 불어묵(영태) : 미국, 베트남 인도네시아산	참치통조림(가다랑어) : 원양산 닭고기 : 국내산	두부(종) : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 게살꽃게 : 미국, 베트남 인도산	사각어묵(영태) : 미국, 베트남 인도네시아산
일자/요일	26(월)	27(화) 동물체험활동	잔반제로 28(수)	29(목) 신채검사	30(금) 특별한 경험놀이 “해피 할로윈”	31(토)
오전간식	대구채소죽	영양잡곡죽	무양파죽	참치채소죽	가자미우영죽	차조무죽
중식	백미밥 물만두국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 우육맑은국⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부버섯국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 애호박맑은국 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(배) &우유(100ml)②	모닝빵&딸기찜①②⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(방울토마토)⑫ &호랑요구르트(100ml)②	꼬치어묵⑤⑥ &액상요구르트(100ml)②	과일(사과) &우유(100ml)②	두유(200ml)⑤
열량/단백질	417/17	409/21	405/15	442/24	420/17	397/17
원산지	두부(종) : 미국, 캐나다, 호주산	쇠고기 : 국내산		참치통조림(가다랑어) : 원양산 순두부(종) : 미국, 캐나다, 중국산 고등어 : 노르웨이산 어묵(영태) : 미국, 베트남 인도네시아산	돼지고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산
<알레르기 주의식품> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 원아 : 고강민 - 감 ♥ 급식계획은 사정에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. ♥ 제공되는 급 간식에는 물 또는 차가 제공됨을 알려드립니다. ♥ 농산물 관리 품질법이 개정, 시행됨에 따라 식재료 원산지를 위와 같이 알려 드립니다.						