

날짜				1(목)	2(금) 가을소풍	3(토) 개천절												
오전간식	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 안내합니다. * 자연식(주3회제공):  * 이벤트식단 ① 세계음식데이 : 넷째주 수요일 ※ 모든 음식은 작게 잘라 제공하며, 표현이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			견과죽⑭														
점심				흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채달걀찜① 브로콜리숙회 &참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨														
오후간식				치즈주먹밥②⑤ &보리차														
열량/단백질				430/17														
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)												
오전간식		버섯죽	과일(사과) 	병아리콩죽⑤		우유②												
점심		참살현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥 건새우콩나물국⑤⑨ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑫ 배추김치⑨	수수밥 부추바지락국⑨⑩ 안매운닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨		울무밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 양배추겉절이 깍두기⑨												
오후간식		빵(슈크림빵)①②⑤⑥ &우유②	찐단호박  &우유②	칼국수⑥														
열량/단백질		453/15	405/16	429/21		316/13												
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)												
오전간식	과일(포도)  &어린이치즈②	부추된장죽⑤⑥	연두부&양념장⑤⑥	닭죽⑮	채소스틱(당근)& 떠먹는요구르트②	우유②												
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염저당) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 유자삼치구이⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 당근숙나물⑤ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	빵(치즈롤빵)①②⑤⑥ &우유②	찐고구마  &우유②	영양주먹밥⑤ &메밀차③	부추전①⑤⑥ &동글레차													
열량/단백질	405/16	417/14	482/22	413/15	398/15	274/12												
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)												
오전간식	과일(바나나) 	쇠고기채소죽⑬	시리얼&우유②⑤⑥	단호박죽	과일(배) 	우유②												
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 들깨묵국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	울무밥 설렁탕&소면⑥⑬ 두부구이&간장양념장 ⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기후리가케주먹밥 ⑤⑩ 온매밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨												
오후간식	고구마맛탕⑤&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥ &우유②	찐감자  &오렌지주스②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩ &우유②													
열량/단백질	414/12	433/17	414/17	421/15	433/15	342/14												
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 세계음식데이 	29(목)	30(금)	31(토)												
오전간식	과일(사과)  &어린이치즈②	달걀죽①	과일(포도)  &어린이치즈②	참깨죽	채소스틱(오이) &떠먹는요구르트②	우유②												
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨⑫⑬ (저염) 토마토시금치프리 타타①②⑤⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 우동국물⑤⑥ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑫⑬ 비타민과일샐러드②	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 치돌박이숙주볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 가자미조림⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨크림리조또②⑩ 달걀찜국① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑭ 배추김치⑨												
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥ &우유②	단호박꿀찜  &우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &옥수수차	찐빵⑤⑥&우유②													
열량/단백질	436/26	459/21	421/13	428/12	442/17	347/13												
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물									
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소					참치 (다량어)	주꾸미	조갯살	바지락	고등어	오징어	삼치	대구	북어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	중국산	노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
*완제품 등 원산지 표시				떡갈비(돼지: 국내산 외) 베이컨(돼지:국내산) 만두(돼지: 국내산)														

*완제품 등 원산지 표시 떡갈비(돼지: 국내산 외) 베이컨(돼지: 국내산) 만두(돼지: 국내산)

※ 이 식단은 1-2세 일반형 감수 식단입니다. ※ 올린생토미, 유기농고춧가루, 올린김치는 올린군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

날짜		1(목)		2(금) 가을소풍		3(토) 개천절								
오전간식		견과죽⑭												
점심		흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채달걀찜① 브로콜리숙회 &참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식		치즈주먹밥②⑤ &보리차												
열량/단백질		662/26												
날짜		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)								
오전간식		버섯죽		과일(사과)🍏		병아리콩죽⑤								
점심				참쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		참치채소비빔밥 건새우콩나물국⑤⑨ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑫ 배추김치⑨								
오후간식		빵(슈크림빵)①②⑤⑥ &우유②		찐단호박🍠 &우유②		칼국수⑥								
열량/단백질		698/23		623/25		660/32								
날짜		12(월)		13(화)		14(수)								
오전간식		과일(포도)🍇 &어린이치즈②		부추된장죽⑤⑥		연두부&양념장⑤⑥								
점심		백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염저당) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 유자삼치구이⑤ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨								
오후간식		핫케이크①②⑤⑥ &우유②		빵(치즈롤빵)①②⑤⑥ &우유②		찐고구미🍤 &우유②								
열량/단백질		623/24		641/21		725/32								
날짜		19(월)		20(화)		21(수)								
오전간식		과일(바나나)🍌		쇠고기채소죽⑫		시리얼&우유②⑤⑥								
점심		백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기마리볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 들깨묵국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		콩나물밥&양념장⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔말치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨								
오후간식		고구마맛탕⑤&우유②		빵(소보로빵)①②④⑥ &우유②		찐감자🍠 &오렌지주스②								
열량/단백질		637/19		659/26		636/26								
날짜		26(월)		27(화)		28(수) 세계음식데이🌍								
오전간식		과일(사과)🍏 &어린이치즈②		달걀죽①		과일(포도)🍇 &어린이치즈②								
점심		백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑨⑫⑭ (저염) 토마토시금치프리 타타①②⑤⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨		오므라이스①⑤⑫⑭ 우동국물⑤⑥ 오꼬노미야끼 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑫⑭⑮ 비타민과일샐러드②⑪								
오후간식		꼬치어묵⑤⑥		빵(머핀)①②⑤⑥ &우유②		단호박꿀찜🍠 &우유②								
열량/단백질		671/40		707/31		647/20								
날짜		29(목)		30(금)		31(토)								
오전간식		참깨죽		현장 체험 학습		우유②								
점심		기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		외부음식 제공 돈까스 음료 		베이컨크림리조또②⑩ 달걀팥국① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑭ 배추김치⑨								
오후간식		김가루주먹밥⑤⑥ &옥수수차												
열량/단백질		728/22				534/20								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	참치 (다량어)	주꾸미 조갯살 바지락	고등어	오징어	삼치	대구 북어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산										
*완제품 등 원산지 표시				떡갈비(돼지: 국내산 외) 베이컨(돼지: 국내산) 만두(돼지: 국내산)										

※ 이 식단은 3-5세 일반형 감수 식단입니다. ※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.