

10월 오전간식즉형 식단표
(만 1-2세)

숲속나라어린이집

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	생일식단	견학식단	다문화day식단	1	2	3(개천절)
오전간식	채소죽	잔멸치죽	미역죽⑤⑥	두부죽⑤	새우죽⑤⑥⑨	
점심	잡곡밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑪ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	김밥볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑯ 포도 과일주스	쇠고기쌀국수⑫ 새우짜조(새우롤)①⑤⑨ 삼색과일샐러드(요거트)② 배추김치⑨	차조밥 버섯말은국 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 채나물 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치돌깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	달걀빵①②⑤⑥/우유②	♣사과/요구르트②	소보루빵①⑤⑥/우유②	
영양분석	486 19 154 2	495 16 169 1	452 20 200 2	447 17 165 2	490 23 186 2	
일자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	대체공휴일	누룽지죽	당근죽	고구마죽		가정식
점심		채소볶음밥⑤ 황태국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 배추김치⑨	백미밥 순두부백미①⑤ 훈제오리구이⑤ 깍두기⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑩ 순살삼치우자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		♣샤인머스켓/요구르트②	♣단감/플레인요구르트②	머핀①②⑥/우유②		
영양분석		429 18 84 1	464 24 237 3	449 17 120 1		
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	채소죽	달걀죽①⑤⑥	팬이버섯죽	녹두죽	게살죽①⑤⑥⑧	가정식
점심	기장밥 우동상국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 미소상국⑤⑥ 해물동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑭ 배추김치⑨	수수밥 들깨멸치국수⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 곤달갈뽕① 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	팬케이크①②⑤⑥/우유②	♣바나나/우유②	♣단감/플레인요구르트②	밤식빵①②⑥ /♣오렌지주스(무가당)	시리얼+우유②	
영양분석	489 20 181 1	430 16 91 2	463 22 222 5	422 17 86 2	491 18 193 5	
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	참치죽	양배추죽	쇠고기죽⑩	타락죽②	깨죽	가정식
점심	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑮ 채나물무침 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 달걀파프리카① 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선가스+타라타르①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	삶은고구마/우유②	♣굴/플레인요구르트②	♣단감/플레인요구르트②	참쌀파배기⑥/메밀차③	물만두⑤⑥⑩⑮⑰ /육수주차	
영양분석	468 18 155 2	475 20 161 1	463 17 106 2	474 17 125 2	458 16 208 5	
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	치즈죽②	북어죽	전복죽⑩	참쌀김가루죽	김치죽⑤⑥⑨	가정식
점심	백미밥 콩나물국⑤ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 청경채말은국 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤⑨ 매추리알케천조림 ①⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	콘후레이크/우유②	♣바나나/우유	♣단감/플레인요구르트②	햄치샌드위치②⑥⑩/우유②	비빔국수⑤⑥	
영양분석	494 17 236 6	441 17 168 2	426 17 176 2	432 18 204 2	475 18 98 3	

식단안내	▶ 매추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다. ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♣' 기호로 표시합니다. (예. ♣사과) ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다. ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다. ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다. ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 ♣어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.
	①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 (위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.) ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시														
쌀		콩			배추김치		쇠고기		돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물-고등어·오징어·꽃게 등		
							한우 / 육우 / 젓소 / 수입산							
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음용	국내산	국내산	국내산	항태	꽃게	동태
							수입산	수입산				수입산		
							전복	복어				고등어		
국내산	국내산	수입산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산
농축산물·수산물 가공품														
함박 스테이크	탕수육	참치	통닭	훈제오리	어묵	너비아니	(계)맛살	미니핫도그	돈까스	돼지불고기	베이컨			
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시 (29종)		쌀(밥·죽·누룽지)-백미·현미·흑미·찰쌀/배추·김치(배추·고춧가루)/콩(두부류·콩비지·콩국수)/쇠고기(돼지고기)/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어·꽃게/명태·고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔 /미꾸라지/맹꽁이/다랑어/아구/주꾸미/가리비/명게(우렁챙이)/전복/방아/부세												

▶ 함안군어린이사회복지관식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

10월 오전간식즉형 식단표
(만 3-5세)

숲속나라어린이집

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	생일식단	견학식단	다문화day식단	1	2	3(개천절)
오전간식	채소죽	잔멸치죽	미역죽⑤⑥	두부죽⑤	새우죽⑤⑥⑨	
점심	잡곡밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑪ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	김밥볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑭⑮⑯ 포도 과일주스	쇠고기쌀국수⑫ 새우짜조(새우롤)①⑤⑨ 삼색과일샐러드(요거트)② 배추김치⑨	차조밥 버섯말은국 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 채나물 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 시금치돌깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	달걀빵①②⑤⑥/우유②	♣사과/요구르트②	소보루빵①⑤⑥/우유②	
영양분석	694 27 220 3	707 23 241 2	646 29 285 3	638 24 236 2	700 33 265 3	
일자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	대체공휴일	누룽지죽	당근죽	고구마죽		가정식
점심		채소볶음밥⑤ 황태국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 배추김치⑨	백미밥 순두부백미①⑤ 훈제오리구이⑤ 깍두기⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑩ 순살삼치우자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		♣샤인머스켓/요구르트②	♣단감/플레인요구르트②	머핀①②⑥/우유②		
영양분석		613 25 121 2	662 35 338 4	642 24 171 2		
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	채소죽	달걀죽①⑤⑥	팬이버섯죽	녹두죽	게살죽①⑤⑥⑧	가정식
점심	기장밥 우동상국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 미소상국⑤⑥ 해물동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑭ 배추김치⑨	수수밥 들깨멸미국수⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 곤달갈뽕① 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	팬케이크①②⑤⑥/우유②	♣바나나/우유②	♣단감/플레인요구르트②	밤식빵①②⑥ /♣오렌지주스(무가당)	시리얼+우유②	
영양분석	698 28 258 2	614 23 130 3	662 32 317 6	603 24 123 3	702 26 276 7	
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	참치죽	양배추죽	쇠고기죽⑩	타락죽②	깨죽	가정식
점심	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑮ 참나물무침 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 달걀파프리카① 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선가스+타라타르①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	삶은고구마/우유②	♣굴/플레인요구르트②	♣단감/플레인요구르트②	참쌀파배기⑥/메밀차③	물만두⑤⑥⑩⑮⑰ /육수주차	
영양분석	668 26 221 3	679 28 229 2	661 24 152 2	678 24 179 2	654 23 298 7	
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	치즈죽②	북어죽	전복죽⑩	참쌀김가루죽	김치죽⑤⑥⑨	가정식
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 청경채말은국 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤⑨ 매추리알케천조림 ①⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	수수밥 쇠고기묵국⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	콘후레이크/우유②	♣바나나/우유	♣단감/플레인요구르트②	햄치샌드위치②⑥⑩/우유②	비빔국수⑤⑥	
영양분석	706 25 337 9	630 25 240 3	608 24 252 3	618 26 292 3	678 26 140 4	

식단안내	▶ 매추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다. ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♣' 기호로 표시합니다. (예. ♣사과) ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다. ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다. ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다. ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 ♣어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.
	①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳잣 (위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자체한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.) ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시														
쌀		콩			배추김치		쇠고기		돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물-고등어·오징어·꽃게 등		
							한우 / 육우 / 젓소 / 수입산					항태	꽃게	동태
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음용				수입산	수입산	수입산
국내산	국내산	수입산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	전복	복어	고등어
												국내산	수입산	수입산
농축산물·수산물 가공품														
함박 스테이크	탕수육	참치	통닭	훈제오리	어묵	너비아니	(계)맛살	미니핫도그	돈까스	돼지불고기	베이컨			
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
원산지 표시 (29종)		쌀(밥·죽·누룽지)-백미·현미·흑미·찰쌀/배추·김치(배추·고춧가루)/콩(두부류·콩비지·콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어·꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/맹꽁이/다랑어/아구/주꾸미/가리비/명게(우렁챙이)/전복/방어/부세												

▶ 함안군어린이사회복지관식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.