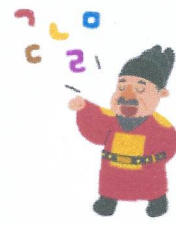




미래클어린이집 10월 식단표

날짜		『식단 감수 안내 QR코드』		『식단 이용시 참고사항』		1(목)		2(금)		3(토) 개천절			
오전간식		 식단 감수 설명서		알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		양송이죽		소고기당근죽⑬					
점심						수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦					
오후간식						프렌치토스트①②⑤⑥		제과빵①②⑤⑥/우유② /바나나					
열량/단백질						406/16		485/15					
날짜		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)  밥상		8(목)		9(금) 한글날		10(토)	
오전간식				두부참깨죽⑤⑥		달걀채소죽①		황태무죽				마시는요거트②	
점심				백미밥 콩나물국⑤ 오리흔제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦		두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑦ 아욱된장국⑤⑥		차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기함박스테이크구이⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑦				쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑦	
오후간식				찐고구마/우유②		소면채소무침⑤⑥/사과		★참치단호박범벅①⑤⑥					
열량/단백질				430/18		459/15		436/17 459/16				352/12	
날짜		12(월)		13(화)		14(수)  밥상		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		브로콜리치즈죽②		배추된장죽⑤⑥		고구마우유죽②		당근우유죽⑤⑥		순두부게살스프①⑤⑥⑩⑮		떠먹는요거트②	
점심		백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑦		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑦		소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑦		수수밥 복어채국① 돈육새우장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦		차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		하이라이스②⑤⑥⑩⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮ /배		삶은달걀①/우유②		후리가게주먹밥/키위		크림우동①⑤⑩		제과빵①②⑤⑥/우유② /단감			
열량/단백질		438/16		456/18		437/15		426/19		440/20		374/17	
날짜		19(월)  밥상		20(화)  밥상		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		단호박죽		참치양파죽		시금치참쌀죽		노른자영양죽①		무채소죽		마시는요거트②	
점심		백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑦		수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑦		오므라이스①②⑤⑥⑩⑮ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑦		기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦		차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤ 깍두기⑦		돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②/사과		찐감자/우유②		유부초밥⑤⑥/씨없는포도		치즈파스타⑤⑥⑩		제과빵①②⑤⑥/우유② /굴			
열량/단백질		483/17		398/17		438/14		414/14		445/17		325/11	
날짜		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		콩나물백김치죽⑤⑦		누룽지닭살죽⑤⑥⑩⑮		옥수수스프②⑤⑥⑩⑮⑯		연두부채소죽⑤		새우살애호박죽⑦		떠먹는요거트②	
점심		기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦		차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑦		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑦		백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑦		수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑦		미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑦ 사과	
오후간식		채소고로케①⑤⑥ /오이스틱		찐단호박/우유②		시리얼⑤⑥/우유②/바나나		치즈스틱②⑤⑥		제과빵①②⑤⑥/우유② /오렌지			
열량/단백질		421/15		413/16 431/24		453/17		424/20		463/21		265/9	

『원산지 표시』

『 원산지 표시 』							
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산) 16일 순두부게살스프 : 연육인 경우 생략 가능 20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산) 27일 동태살강정 : 원양산 28일 숙주맛살무침 : 연육
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
		연두부 : 국내산					
소고기 ★혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,분통포함)	배추 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 소고기(국내산),돼지고기(국내산) 6일 오리흔제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 햄 연육,돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 소고기(국내산, 돼지고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)	
	■ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	죽, 국 - 국내산 볶음류 - 호주산	돼지고기	고춧가루 : 국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			
※ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 원판표시가능							

L 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

L 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)