

작성자: 웃는당콩 알파리움 어린이집 영양사

	09월01일(화)	09월02일(수)	09월03일(목)	09월04일(금)
교사간식	샌드위치	사과그릭샐러드	삶은달걀&과일	만두
오전간식	바나나/치즈(2)	모듬플레이크/우유(2)	새우살죽(9)	메론&요거트(2)
점심	차조밥 쫄갓어묵국(5)(6) 간장찜닭(5)(6)(15) 숙주미나리무침 배추김치(9)/백김치	영양밥&양념장(5)(6) 맑은장국(5) 가지미살구이 애호박나물볶음 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈육보쌈(5)(10) 양배추쌈&쌈장(5) 배추김치(9)/백김치	기장밥 감자된장국(5) 소불고기볶음(5)(6)(16) 열무나물무침(5) 배추김치(9)/백김치
오후간식	우리밀플레이크(1)(2)(6)/우유(2)	토마토계란볶음(1)(12)	핫도그&케첩(1)(2)(5)(6)(9)(10)(12)(16)(18)	고구마치즈구이(2)
저녁	흰쌀밥 설렁탕&소면(6)(16) 두부양념찜(5)(6) 김자반 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 다시마무국(5) 소고기우영조림(5)(6)(16) 얼갈이나물무침 오이소박이(5)	차조밥 맑은미역국(5) 닭살파프리카볶음(5)(6)(15) 브로콜리들깨무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 소고기탕국(5)(16) 동태살전(1)(6) 새송이버섯볶음(5) 열무김치(9)
	09월07일(월)	09월08일(화)	09월09일(수)	09월10일(목)
교사간식	삶은달걀&과일	토스트	만두	삶은달걀&과일
오전간식	사과/우유(2)	메론/치즈(2)	유기농초코볼(2)(5)(6)/우유(2)	고구마죽
점심	흰쌀밥 황태채우국(5) 삼겹살숙주볶음(5)(6)(10) 양배추무침 열무김치(9)	차조밥 맑은유부국(5) 참스테이크(5)(6)(12)(16)(18) 비타민나물무침 배추김치(9)/백김치	한우물고기부추밥(5)(6)(16) 가쓰오부시장국(5)(6) 치즈우장란찜(1)(2) 오이나물 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 한우곰탕&수육(16) 임연수살구이 새송이버섯조림(5)(6) 배추김치(9)/백김치
오후간식	우리밀포자만두(5)(6)(10)	잔치국수(5)(6)	과일화채	소금빵(2)(6)&우유(2)
저녁	기장밥 소고기샤브국(5)(16) 고등어카레구이(2)(5)(6)(7)(12)(15) 우영조림(5)(6) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 갈비탕(16) 두부간장조림(5)(6) 배추나물무침 알타리김치(9)	흰쌀밥 맑은대구탕 닭살채소볶음(5)(6)(15) 참나물무침 배추김치(9)/백김치	차조밥 순두부김치국(5)(9) 돈육갈비찜(5)(6)(10) 무생채 열무김치(9)
	09월14일(월)	09월15일(화)	09월16일(수)	09월17일(목)
교사간식	삶은달걀&과일	샌드위치	과일요거트	삶은달걀&과일
오전간식	포도/우유(2)	방울토마토(12)/치즈(2)	곡물플레이크/우유(2)	소고기누룽지죽(5)(6)(16)
점심	흰쌀밥 안매운김치국(5)(9) 돈육살양념구이(5)(6)(10) 진미채무침(5)(6)(17) 열무김치(9)	차조밥 근대된장국(5) 소고기채소볶음(5)(16) 가지나물무침(5) 배추김치(9)/백김치	표고버섯무밥&양념장(5)(6) 송송<국>없는날> 돈육불고기(5)(6)(10) 구이김 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 소고기미역국(5)(16) 삼치데리야가조림(5)(6) 감자채볶음 배추김치(9)/백김치
오후간식	우동(5)(6)	블루베리머핀(1)(2)(6)/우유(2)	구운달걀(1)&매실차	수제토마토피자(2)(5)(6)(12)
저녁	기장밥 안매운육개장(5)(16) 대구스테이크 도토리묵무침(5)(6) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 낙지연포탕(5) 들기름두부구이(5)(6) 애느타리버섯무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 맑은호박국(5) 치킨스테이크(5)(6)(15) 브로콜리무침 배추김치(9)/백김치	차조밥 돈육피망볶음밥(5)(6)(10) 맑은장국(5) 멸치볶음 사과 배추김치(9)/백김치
	09월21일(월)	09월22일(화)	09월23일(수)	09월24일(목)
교사간식	삶은달걀&과일	토스트	만두	추석연휴 (휴원)
오전간식	배/우유(2)	사과/치즈(2)	모듬플레이크/우유(2)	
점심	흰쌀밥 소고기부국(5)(16) 마파두부(5)(6)(12)(16) 김자반 열무김치(9)	차조밥 건새우미역국(5)(9) 소불고기피망볶음(5)(6)(16) 콩나물무침(5) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 연두부된장국(5) 닭다리살구이(5)(6)(15) 오이무침 배추김치(9)/백김치	
오후간식	오일파스타(2)(6)	카스텔라(1)(2)(6)/우유(2)	편감자/오미자차	
저녁	기장밥 닭곰탕(16) 주꾸미야채볶음(5)(6) 깨소나물무침(5) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 사골국(16) 유정란찜(1) 근대된장나물무침(5) 석박지(5)(9)	흰쌀밥 바지락살무국(5)(18) 소고기구마조림(5)(6)(16) 취나물무침(5) 알타리김치(9)	
	09월28일(월)	09월29일(화)	09월30일(수)	09월24일(목)
교사간식	삶은달걀&과일	샌드위치	만두	삶은달걀&과일
오전간식	바나나/우유(2)	포도/치즈(2)	유기농초코볼(2)(5)(6)/우유(2)	고구마죽
점심	흰쌀밥 감자탕(5)(10) 소고기두부찜(5)(6)(16) 숙주나물무침 배추김치(9)/백김치	차조밥 황태유정란국(1)(5) 돈육피망볶음(5)(6)(10) 가지된장구이(5) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 아욱된장국(5) 한우양지간장수육(5)(6)(16) 미역오이초무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 소고기탕국(5)(6)(10) 데리야가가자미찜(5)(6) 애호박나물볶음 배추김치(9)/백김치
오후간식	비빔국수(5)(6)	유자케이크(1)(2)(6)/우유(2)	김가루주먹밥&옥수수차	핫도그&케첩(1)(2)(5)(6)(9)(10)(12)(16)(18)
저녁	기장밥 소고기배추국(5)(16) 삼치레몬구이 콜리플라워무침 알타리김치(9)	흰쌀밥 콩나물무채국(5) 닭살장조림(5)(6)(15) 열무나물무침(5) 석박지(5)(9)	흰쌀밥 소고기버섯전골(5)(16) 낙지야채볶음(5)(6) 깻잎들깨나물(5)(6) 배추김치(9)/백김치	차조밥 다시마무국 돈육살야채구이(10) 쫄갓나물무침 배추김치(9)/백김치

알러지 유발식품 표시제(19종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳참

* 밥, 죽, 누룽지(쌀:국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추가루:국내산), 두부, 콩비지(콩:국내산), 소고기(국내산한우), 돼지고기, 닭고기(국내산)

낙지(국내산), 주꾸미(베트남산), 동태, 코다리(러시아산), 어묵(명태: 미국산), 고등어(노르웨이산), 오징어(국내산, 페루산)

가쓰오부시(필리핀, 인도네시아, 태국)

* 영아(만 1, 2세)는 배앓이 문제로 혼식하지 않고 백미 섭취합니다.