

10월 오전간식 일반식단

<3-5세>

요일	월	화	수	목	금
일자					
오전간식			1		2
점심			1		2
오후간식					
열량/단백질/칼슘			680/21/313		563/26/346
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날
오전간식		치즈②(구운멸치), 우유②	당근스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	
점심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥	 한글날
오후간식					
열량/단백질/칼슘		681/24/476	657/26/308	746/40/342	
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16
오전간식	과일(사과)②, 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(단감), 우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	닭살덮밥⑤⑥⑤ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②
오후간식					
열량/단백질/칼슘	607/23/296	700/31/504	583/23/324	646/23/306	631/32/476
일자	19	20	21	22	23
오전간식	과일배, 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	오이스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	과일(사과), 우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감장국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑤ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치엇장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑫⑬ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침
오후간식					
열량/단백질/칼슘	606/26/313	664/29/419	571/24/317	684/30/336	652/25/392
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30
오전간식	과일(배), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	당근스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(샤인머스켓), 우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑥ 가지미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑤ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤
오후간식	삼색구멍밥⑤	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑯	크로와상①②⑤⑥	키위, 떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	676/27/295	745/29/443	749/25/324	700/25/473	650/30/376

원산지표시	쌀(잡쌀, 현미 포함)		배추김치		최고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/절소)				
	밥	누룽지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산(육종-)	호주산(육종-)	국내산(한우)
	식육·어육 가공품					수산물			
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크릴소스리조프)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	리아사산	노르웨이산