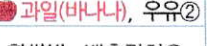
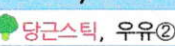
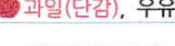
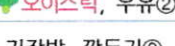
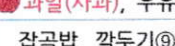
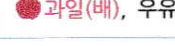


해아어린이집 10월 식단

<3-5세>

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전간식	 "북어채찬치국수" 북어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다.  "고구마토마토달걀볶음" '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상을 수상한 메뉴입니다.			씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(바나나), 우유②	 개천절
점심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	
오후간식				찰보리떡①②⑤⑥ 680/21/313	찐감자, 보리차 563/26/346	
열량/단백질/칼슘						
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날	10
오전간식		견과씨리얼, 우유②	 당근스틱, 우유②	씨리얼, 우유②		우유②
점심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑯ 가지나물⑤⑥	 한글날	달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②
오후간식		구운도넛①②⑤⑥ 681/24/476	굴림만두⑤⑥⑩ 657/26/308	북어채찬치국수 ⑤⑥ 746/40/342		과일(포도) 532/20/339
열량/단백질/칼슘						
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전간식	 과일(토마토②), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(단감), 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배추국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	닭살덮밥⑤⑥⑯ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지쌀국수 ②⑤⑥⑧⑯⑰⑱ 추가밥 배추김치⑨ 과일(배)
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ 607/23/296	고마주먹밥⑤⑯ 700/31/504	우유식빵①②⑤⑥ 583/23/324	찐고구마, 둥굴레차 646/23/306	모듬어묵탕⑤⑥ 631/32/476	두유⑤ 571/21/417
열량/단백질/칼슘						
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	 과일(키위), 우유②	견과씨리얼, 우유②	 오이스틱, 우유②	씨리얼, 우유②	 과일(사과), 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑯ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑯ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 606/26/313	크림소스리조토 ①②⑤⑥⑯⑰ 664/29/419	김치전⑤⑥⑨ 571/24/317	구운달걀①, 매실차 684/30/336	치즈스틱①②⑤⑥ 652/25/392	과일(바나나) 491/18/351
열량/단백질/칼슘						
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30	31
오전간식	 과일(배), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 당근스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(샤인머스켓), 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 가지미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑯/ 소스②⑤⑥⑯⑰⑱ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑯ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만두국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑯ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑯⑰⑱ 유부국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤ 676/27/295	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑯ 745/29/443	크로와상①②⑤⑥ 749/25/324	키위, 떠먹는요구르트② 700/25/473	밤식빵①②⑤⑥ 650/30/376	과일(단감) 495/23/328
열량/단백질/칼슘						

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)			배추김치			쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)			
	밥	누룽지		배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용
	국내산	국내산		국내산	외국산	국내산	국내산	호주산(육종)	호주산(육종)	호주산(육종)
	콩							호주산(육종)	호주산(육종)	호주산(육종)
표시	식육·어육 가공품									
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	가다랑어	베이컨 (크림소스리조토)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	동태	고등어
	외국산	외국산	외국산	원양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식단 안내사항

- ▶ 원산지: 식육·어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣
- ▶ [] 메뉴: 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.