

해늘어린이집 10월 식단표 (1-2세)

	월	화	수	목	금	토
		<원산지 일괄 표시>		1 <음식문화가정 DAY>	2	3
오전간식	10월 의왕미식화 우리 음식 '김치' 	쌀(멥쌀·참쌀·현미·흑미) *월~금요일 해당*		과일(사과)/치즈②	황태달걀누룽지죽①	
중식		밥·죽·누룽지: 국내산		백미밥	차조밥	
오후간식		김치		버섯돌깨탕⑤⑥	두부콩나물국⑤	
열량/단백질		배추: 국내산 고춧가루: 국내산		안매운닭볶음탕⑤⑥⑬	소고기토마토소스찜	
원산지		가쓰오부시: 다량어: 인도네시아산		도토리묵참나물무침	열무나물⑤⑥	
		※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		배추김치⑨	배추김치⑨	
		<알레르기유발식품>		해물안매운김치전	빵류(치즈빵①②⑤⑥)	개천절
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계		⑤⑥⑨⑩⑪/동굴레차	/흰우유②		
	⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두		416/19	547/24		
	⑮달 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자		해물(오징어):국내산	두부(콩):국내산		
	※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		닭:국내산	소:국내산(한우)		
	5	6	7 <음식문화가정 DAY>	저염DAY 8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	과일(단감) /호상요구르트②	과일(바나나) /생일케이크①②⑤⑥ /저당액상요구르트②	과일(샤인머스켓)/치즈②		흰우유②
중식		수수밥 황태백짬뽕국⑤⑥ 달걀짜장조림⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨	조각서리태밥⑤ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 배추김치⑨	시금치새우나시고령 ⑤⑥⑨⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 감자반 저당액상요구르트② 배추김치⑨		새우달걀볶음밥①⑤⑨ 김구이 저당오렌지주스 배추김치⑨
오후간식		햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③	NEW 찐(군)고구마&동치미⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑬		한글날
열량/단백질		476/25	592/17	449/18		
원산지		닭:국내산 햄:돼지(국내산)	두부(콩):국내산(한우)	두부(콩):국내산 소:국내산(한우)		
					쌀: 외국산	
	12 런치메이트	13	14	15 <음식문화가정 DAY>	16	17
오전간식	영양버섯죽	과일(샤인머스켓) /호상요구르트②	브로콜리죽	과일(바나나)/치즈②	달걀채소죽①	흰우유②
중식	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 돈육바베큐꼭창⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	조각서리태밥⑤ 숙갯유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ 김구이 저당액상요구르트② 배추김치⑨
오후간식	NEW 미역들깨크림리조또 ②/흰우유②	삶은달걀① /저당식혜	찐단호박 /흰우유②	NEW 김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	빵류(핑거스틱①②⑤⑥) /흰우유②	406/18
열량/단백질	568/20	429/23	515/24	504/19	565/20	
원산지	두부(콩):국내산 돼지:국내산	오리:국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산 두부(콩):국내산	돼지:국내산	
					쌀: 국산 닭: 국산	
	19	20 <음식문화가정 DAY>	21	저염DAY 22	23	24
오전간식	미역된장죽⑤⑥	과일(배) /호상요구르트②	들깨우영죽	과일(사과)/치즈②	오징어김치죽⑨⑰	흰우유②
중식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추배유자청무침 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 갯잎두부무침⑤ 안매운배추겉절이	조각서리태밥⑤ 시금치유부된장국⑤⑥ 달걀바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 당근무나물 배추김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ 고등어살가래구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 저당오미자주스 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	식물성불고기볶음밥 ⑤⑥ 김구이 저당액상요구르트② 깍두기⑨
오후간식	게살누룽지탕 ①⑤⑥⑧⑩/흰우유②	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②	354/14
열량/단백질	533/21	460/15	485/19	490/22	564/25	
원산지	소:국내산(한우)	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산(한우) 고등어:국내산	함박스테이크:돼지(국내산),소(국내산,한우)	
					쌀: 외국산	
	26 <음식문화가정 DAY>	27	28	29	30	31
오전간식	카레죽⑤⑥	과일(샤인머스켓) /호상요구르트②	달걀채소죽⑮	과일(배)/치즈②	고구마죽	흰우유②
중식	기장밥 애호박순두부백탕 ①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	수수밥 소고기열갈이된장국 ⑤⑥⑬ 버섯달걀찜① 김구이 깍두기⑨	조각서리태밥⑤ 북어무국 돈육파프리카조림 ⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자참치조림⑤⑥ 배추김치⑨	버터장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 김구이 저당액상요구르트② 깍두기⑨
오후간식	NEW 연근고구마맛탕⑤ /흰우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	저당씨리얼&흰우유② /미니악과⑤⑥	363/15
열량/단백질	519/24	529/19	484/25	407/21	538/18	
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다량어):원양산	
					쌀: 국산 돼지: 국산	

해늘어린이집 10월 식단표 (3-5세)

	월	화	수	목	금	토
	10월 의왕미식화 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시>		1 <음식문화가평 DAY>	2	3
오전간식		쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) *월~금요일 해당*		과일(사과)/치즈②	항태달걀누룽지죽①	
중식		밥·죽·누룽지: 국내산		백미밥	차조밥	
오후간식		김치		버섯들깨탕⑤⑥	두부콩나물국⑤	
열량/단백질		배추: 국내산 고춧가루: 국내산		안매운닭볶음탕⑤⑥⑬	소고기토마토소스찜	
원산지		가쓰오부시 다량어: 인도네시아산		도토리묵참나물무침⑤⑥	열무나물⑤⑥	
		※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		배추김치⑨	배추김치⑨	
		<알레르기유발식품>		해물안매운김치전⑤⑥⑨(⑩)/동굴레차	빵류(치즈빵①②⑤⑥)/흰우유②	
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계		612/27	777/35	
		⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두		해물(오징어):국내산	두부(콩):국내산	개천절
		⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자		닭:국내산	소:국내산(한우)	
		※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
	5	6	7 <음식문화가평 DAY>	저염DAY 8	9	10
오전간식	개천절 대체육일	과일(단감)/호상요구르트②	과일(바나나)/생일케이크①②⑤⑥/저당액상요구르트②	과일(샤인머스켓)/치즈②		흰우유②
중식		수수밥	조각서리태밥⑤	시금치새우나시고령		새우달걀볶음밥①⑤⑨
오후간식		항태백짬뽕국⑤⑥	물만둣국⑤⑥⑩	채소스프램블에그①②⑤		김구이
열량/단백질		닭살짜장조림⑤⑥⑬	두부탕수⑤⑥	김자반		저당오렌지주스
원산지		청경채나물	숙주오이무침	저당액상요구르트②		배추김치⑨
		각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨		
		햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/메밀차③	찐(군)고구마&동치미⑨/흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑬	한글날	
		694/36	794/22	635/26		424/19
		닭:국내산	두부(콩):국내산(한우)	두부(콩):국내산		쌀: 외국산
		햄:돼지(국내산)		소:국내산(한우)		
	12 런치메이트	13	14	15 <음식문화가평 DAY>	16	17
오전간식	영양버섯죽	과일(샤인머스켓)/호상요구르트②	브로콜리죽	과일(바나나)/치즈②	달걀채소죽①	흰우유②
중식	기장밥	수수밥	조각서리태밥⑤	백미밥	차조밥	치킨마요덮밥①⑤⑥⑬ 김구이 저당액상요구르트② 배추김치⑨
오후간식	안매운김치찌개⑤⑥⑨	건새우아욱된장국⑤⑥⑨	숙강유부국⑤⑥	닭곰탕⑬	돈육배추감자국⑤⑥⑩	
열량/단백질	돈육바베큐볶음⑤⑥⑩⑫	훈제오리부추찜	소고기채소조림⑤⑥⑬	두부데리야끼구이⑤⑥	간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑬	
원산지	고사리나물⑤⑥	버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	브로콜리연근무침①⑤⑥	애호박나물⑤⑥	
	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	
	미역들깨크림리조또②/흰우유②	삶은달걀①/저당식혜	찐단호박/흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨	빵류(핑거스틱①②⑤⑥)/흰우유②	
	790/28	591/33	727/33	748/27	788/28	535/24
	두부(콩):국내산	오리:국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산	돼지:국내산	쌀: 국산
	돼지:국내산			두부(콩):국내산		닭: 국산
	19	20 <음식문화가평 DAY>	21	저염DAY 22	23	24
오전간식	미역된장죽⑤⑥	과일(배)/호상요구르트②	들깨우영죽	과일(사과)/치즈②	오징어김치죽⑨⑰	흰우유②
중식	기장밥	수수밥	조각서리태밥⑤	소고기우영밥&양념장⑤⑥⑬	차조밥	식물성불고기볶음밥⑤⑥ 김구이 저당액상요구르트② 각두기⑨
오후간식	소고기숙주국⑤⑥⑩	조갯살미역국⑤⑥⑧	시금치유부된장국⑤⑥	고등어살가래구이⑤⑥⑦	청경채달걀탕①⑤⑥	
열량/단백질	메추리알장조림①⑤⑥	돈육보쌈⑤⑥⑩	닭살바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑬	오이들깨나물	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬	
원산지	상추배추자청무침	갯잎두부무침⑤	당근무나물	저당오미자주스	구운채소샐러드⑤⑥	
	각두기⑨	안매운배추겉절이	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	
	게살누룽지탕①⑤⑥⑧⑩/흰우유②	도토리가루채소전⑤⑥/메밀차③	찐감자/흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑩/동굴레차	빵류(밤식빵①②⑤⑥)/흰우유②	
	755/29	669/21	681/26	698/31	790/35	453/18
	소:국내산(한우)	돼지:국내산	닭:국내산	소:국내산(한우)	함박스테이크:돼지(국내산),소(국내산,한우)	쌀: 외국산
		두부(콩):국내산		고등어:국내산		
	26 <음식문화가평 DAY>	27	28	29	30	31
오전간식	카레죽⑤⑥	과일(샤인머스켓)/호상요구르트②	닭살채소죽⑬	과일(배)/치즈②	고구마죽	흰우유②
중식	기장밥	수수밥	조각서리태밥⑤	백미밥	차조밥	버터장조림비빔밥⑤⑥⑩ 김구이 저당액상요구르트② 각두기⑨
오후간식	애호박순두부백탕①⑤	소고기열갈이된장국⑤⑥⑩	복어무국	된장찌개⑤⑥	채소육개장①⑤⑥	
열량/단백질	오징어볶음⑤⑥⑦	버섯달걀찜①	돈육파프리카조림⑤⑥⑩	닭불고기⑤⑥⑬	두부브로콜리볶음⑤⑥⑩	
원산지	콩나물무침⑤	김구이	유부부추볶음⑤⑥⑩	양배추나물⑤⑥	감자참치조림⑤⑥	
	단감김치	각두기⑨	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	
	연근고구마맛탕⑤/흰우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫/메밀차③	찐단호박/흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥/동굴레차	저당씨리얼&흰우유②/미니약과⑤⑥	
	734/34	681/25	680/35	596/30	775/28	424/17
	순두부(콩):국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산	멥쌀: 국산
	오징어:국내산		돼지:국내산	닭:국내산	참치캔(다량어):원양산	돼지: 국산

해늘어린이집 10월 식단표 (3-5세 저녁)

	월		화	수	목	금
석식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다량어: 인도네시아산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.			<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	1	2
					백미밥 무채국 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살스테이크①⑤⑥⑫⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
					흰우유②	흰우유②
					473/21	533/28
	원산지	돼지:국내산			닭:국내산	
5		6		7	8	9
석식	개천절 대체육일	수수밥 열무된장국⑤⑥ 소고기바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑭⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 두부양념조림⑤⑥ 고구마채당근볶음⑤ 배추김치⑨		
석식간식		흰우유②	흰우유②	흰우유②		
열량/단백질		564/22	387/21	511/20		
원산지		소:국내산(한우)	닭:국내산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산		
12		13		14	15	16
석식	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 무생채⑨ 배추김치⑨	훈제오리파프리카덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	조각서리태밥⑤ 콩나물국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국 소고기배추찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨	
석식간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질	437/22	391/20	411/17	499/22	503/26	
원산지	-	오리:국내산 두부(콩):국내산	돼지:국내산	소:국내산(한우)	닭:국내산	
19		20		21	22	23
석식	돈육채소비빔밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥⑧ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨	조각서리태밥⑤ 안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 미역무침 깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 복쌈국 소고기오이볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
석식간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질	426/21	504/22	444/19	492/29	552/26	
원산지	돼지:국내산	-	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산(한우)	
26		27		28	29	30
석식	기장밥 버섯찌개 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 오징어맑은국⑤⑥⑰ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	조각서리태밥⑤ 감자국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 파프리카배무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은양배추국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
석식간식	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	흰우유②	
열량/단백질	398/18	511/27	487/17	400/15	512/33	
원산지	-	오징어:국내산 돼지:국내산	소:국내산(한우)	두부(콩):국내산	닭:국내산	

- ▶ 식단표에 기재되어있는 과일과 빵류의 경우, 정확한 과일명과 빵의 종류를 기재하여 배포하시기 바랍니다.
- ▶ 일반형의 전날 또는 다음날과 당일 급·간식에 없는 식재료는 빨간색으로 표시하였습니다.
- ▶ 전날 또는 당일 급·간식에 배식한 음식의 재사용을 금하기 위해 동일 식재료, 다른 조리법의 메뉴로 식단을 개발하였으므로 반드시 조리된 음식은 조리 후 2시간 이내에 섭취할 수 있도록 각각 조리하시기 바랍니다.
- [영유아보호법 시행규칙 제 34조, 별표8 제3호 나목 : 원장 등은 이미 급식에 제공했던 음식물을 재사용하여서는 아니 된다.]
- ▶ [알레르기 식품안내] 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19가지 식품 중 식단에 포함되는 식품을 식단에 일괄표시하였습니다.
- 식단표를 참고하여 식품알레르기가 있는 영유아에게는 주의하여 급·간식을 제공하시기 바랍니다.
- *예) 난류(달걀) 알레르기가 있는 경우 메뉴명 옆에 ①이라고 표기된 음식을 배식받지 않도록 지도합니다.