

10월 식단표

일반식-만3~5세

아이원어린이집

일자	공지사항		[생일식단]	1[목]	2[금]	3[토] ‘개천절’
오전간식			바나나	저당발효유②	배	하늘이 처음 열린 날
점심	‘제철밥상’ (사과도피아피자, 고구마샌드위치) 레시피를 활용한 제철식단을 참고하여 활용해 주시기 바랍니다. * 매주 수요일은 통영시에서 지원하는 도내 생산된 신선한 과일간식이 제공됩니다. (수급상황에 따라 과일이 변동될 수 있습니다)		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥⑩ 시금치무침 배추김치⑨	백미밥 미역장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	개천절
오후간식			케이크①②⑤⑥ 망고주스	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	크로와상①②⑥ 우유②	
열량(kcal) /단백질(g)			675/19	532/27	771/28	
일자	5[월] ‘대체휴일’	6[화]	7[수] ‘제철밥상’	8[목]	9[금] ‘한글날’	10[토]
오전간식		채소죽	토마토 ⑫	저당발효유②	한글날	검은콩두유⑤
점심		차조밥 물만둣국⑤⑥⑩ 해물파전①⑤⑥⑦⑮ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 생선까스①②③④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀국① 깍두기⑨
오후간식		미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	피자빵①②⑤⑥⑩⑬ 오렌지주스	으깬단호박범벅①⑤ 동글레차		
열량(kcal) /단백질(g)		777/28	458/21	476/16		394/15
일자	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	전복죽⑮	굴	파프리카스틱 유아치즈②	저당발효유②	플레인요거트②	두유⑤
점심	수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 훈제오리부추볶음 깻잎우쌈 배추김치⑨	기장밥 순두부찌개①⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 시락국⑤⑥ 관동새우①⑤⑥⑨⑫ 깍두기⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 연근땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추쌈 깍두기⑨	닭안심볶음밥⑤⑥⑬ 건새우된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥ 우유②	멸치주먹밥⑤ 옥수수차	찐고구마 오미자차	미니약과①②⑤⑥ 식혜	미니칼국수⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	725/27	598/25	751/26	698/22	594/25	325/17
일자	19[월] ‘제철밥상’	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	바나나	계란죽①	골드키위	바나나	저당발효유②	두유⑤
점심	참쌀현미밥 바지락국⑮ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	기장밥 쇠고기샤브샤브④⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 치커리사과무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 가스오장국⑤⑥ 미니돈가스+케첩①⑤ ⑥⑩⑫ 배추김치⑨	참쌀현미밥 맑은동태탕⑤⑥ 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 인마른돼지고기무침⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 파송송달걀국① 배추김치⑨
오후간식	★고구마샌드위치①②⑤⑥ 포도주스	모듬어묵탕⑤⑥	삼은달걀① 두유⑤	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	물만두&양념장⑤⑥⑩⑬⑮	
열량(kcal) /단백질(g)	594/24	738/40	616/24	701/27	483/23	379/19
일자	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금] ‘가을소풍’	31[토]
오전간식	바나나	두부죽⑤	골드키위	채소죽	가을소풍	검은콩두유⑤
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥⑩ 시금치무침 배추김치⑨	보리밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살간장찜닭⑮ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 쇠고기쌀국수⑮ 춘권튀김⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 몽글몽글달걀찜① 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		대패삼겹김치볶음밥⑤⑩ 버섯장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ 망고주스	찐밤 매실차	마들렌①②⑥ 사과주스	바나나그레놀라요거트볼 ②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유	
열량(kcal) /단백질(g)	675/19	629/25	764/17	629/20	180/7	449/13

☆☆ 원산지 표시 ☆☆

쌀		콩		육류		육류(가공품)			
밥	국내산	두부	호주산 미국산 캐나다산	쇠고기	육우or한우or젓소	오리훈제	국내산		산
죽	국내산					국내산	미더덕가스	국내산	
				돼지고기	국내산	소세지	국내산		산
누룽지	국내산				닭고기	국내산	물만두	국내산	
김치(배추)		수산·어패류				수산물(가공품)			
	국내산	오징어	국내산	꽃게	중국산	참치	원양산		산
김치(고춧가루)		고등어	국내산	동태	러시아산		산		산
	중국산	전복	국내산		산		산		

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.