

건강하고 맛있는 IO월 식단표

담당 원장

날짜		A	1일(수)	2일(목)	3일(금) 개천절	
_						
			현미밥	기장밥	-ui-17-1	
	10		만둣국 5,6,10	소고기탕국5,6,16	7H2건절	
점심			돼지두루치기5,6,10	오색꼬치전1,6,9,13,18		
			우엉채볶음5,6	콩나물무침5		
			깍두기9	배추김치9		
	6 6	200 300	우유2	요플레	ales .	
UL714 7111	*		7.7.05.71	m 71.71		
방과후 간식 열량/단백질/칼슘/철	AND THE RESIDENCE OF THE PARTY	A VIOLUM AND	고구마튀김 468/22.33/321.56/4.08	떡강정 454/17.50/190.23/2.06		
날짜	6일(월) 추석 7일(화) 추석연휴		8일(수) 대체공휴일	9일(목) 한글날	10일(금) 재량휴업일	
E '	_ ` _ ` .		*	○ ≥(¬) C≥ ≥	10 2(8) 11 0 # 8 2	
점심	×022→ ₹	KJ SIANO	***		№ -	
	Y.	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	*	* [301] *	N N	
			*.	한글날	¥ *	
					1 1 1 1	
	All Marie	CONTINUENT				
방과후 간식		wes	1		7	
영량/단백질/칼슘/철	COMPAKINY	AND THE REAL PROPERTY.	AN TO THE AN		. •	
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	
_		[다채롭데이]			2(0)	
	[생일축하밥상]	보리밥	현미밥	기장밥	소고기야채볶음밥5,6,16	
	차조밥	황태대팟국5,6	콩나물국5	안매운순두부찌개1,5	근대된장국5,6	
	소고기미역국5,6,16	스크램블에그1,5,2	제육볶음5,6,10	햄야채볶음	탕수육/소스5,6,10	
점심	궁중잡채5,6,10	가지나 <u>물</u> 5,6	새송이버섯피망볶음5,6	연근조림5,6	배	
	숙주나물무침	바나나	깍두기9	배추김치9	깍두기9	
	깍두기9	배추김치9	우유2	마이픽	우유2	
	우유2	- 장요구르트2		·		
방과후 간식	찐고구마	꿀송편	한입꼬마핫도그	궁중떡볶이	햄야채스콘	
열량/단백질/칼슘/철	479/15.36/306.39/6.57	479/23.34/237.51/2.67	416/19.4/307.78/4.34	444/19.49/95.77/2.01	458/16.06/280.92/2.95	
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	
	차조밥	보리밥	현미밥	[다채롭데이]	브로콜리카레라이스1,5,10	
	- 무챗국5,6	어묵국	 오징어무국5,6,17	기장밥	- 가쓰오장국5,6	
	오리채소볶음13	돈육사태장조림	안동찜닭5,6,15	들깨시락국5,6	돈까스/소스1,5,6,10	
점심	·· – 청경채나물	단배추된장나물5,6	오이나물5,6	두부조림5,6	사과	
	깍두기9	귤	고 <i>,</i> 깍두기9	감자채 <u>볶음</u> 1,5,6	깍두기9	
	우유 2	배추김치9	우유2	배추김치9	우유2	
9131 * 3141	장요구르트2		011111	요플레		
방과후 간식 열량/단백질/칼슘/철	참치야채죽 460/18.67/319.18/2.46	<u>절편</u> 406/18.81/218.50/1.80	양념치킨 479/27.57/288.75/6.3	모닝빵감자계란샌드위치 400/12.49/172.71/2.31	짜장떡볶이 477/17.07/248.18/2.29	
발명/전략열/일음/일 날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
<u> </u>		보리밥				
	차조밥	고 조갯살맑은국18	현미밥	기장밥	나물비빔밥&간장소스	
점심	팽이버섯된장국5,6	메추리알곤약장조림1,5,6	삼색떡국1,5,6	두부미역국5,6	무채국5,6	
	해물완자전1,5,6,17	건파래자반	야채계란말이	닭다리살데리야끼구이	치킨너겟/소스1,2,5,6,12,15	
	진미채볶음1,2,5,6,17	포도	미역줄기볶음5,6	콘샐러드	토마토12	
	깍두기9 배츠기치9		깍두기9 배추김치9		깍두기9	
	우유2	장요구르트2	우유2	마이픽	우유2	
방과후 간식	옥수수스프/식빵토핑	꿀백설기	엣지감자튀김	또띠아피자	김자반주먹밥	
열량/단백질/칼슘/철	431/21,37/299,37/2,06	418/17.59/237.88/6.97	480/19.13/325.41/2.62	473/22,26/114,38/1,96	476/23.68/330.16/2.14	

* 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다. 교직원용 유제품은 주스로 제공됩니다.

	쌀		소고기	CUTI	FII TI TI 71		C1 7 71	0 31 7 71	F 1-7 t			
	밥	죽		돼시.	돼지고기		닭고기	오리고기	달걀			
원산지	국내산	국내산	국내산(한우) 국니	1산		국내산	국내산	국내산			
표시	배추김치		콩			수산물						
•	배추	고춧가루	두부류	콩	오징	어	멸치	참치(다랑어)	진미채			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	산	국내산	원양산	페루산			
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류											
_ 유발 물 질	(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣											
	*아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.											
표기	*알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품의 알레르기 표기사항을 확인하여 제공 시 주의해 주시기를 바랍니다.											