

계림지역아동센터

2025년 10월 식단

첫 째 주	일자/요일	<div>★ 알레르기 유발식품 ★</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔</div> <div>※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</div> <div>★ 지구데이 ★</div> <div>육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다</div>		1일(수)	2일(목)	3일(금) 개천절	
	간 식			찐 고구마/우유②	송편/주스		
	식 사			잡곡밥	*국 없는 날*		
				순두부찌개①⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 찜닭⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨		
열량/단백질	762/32	739/28					
둘 째 주	일자/요일	6일(월) 추석	7일(화) 추석연휴	8일(수) 대체휴일	9일(목) 한글날	10일(금)	
	간 식						
	식 사						
열량/단백질	826/34						
셋 째 주	일자/요일	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	
	간 식	시리얼⑤⑥/우유②	치킨①②⑤⑥⑮	소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮⑯	호빵①②⑤⑥/주스	포도/떠먹는요구르트②	
	식 사	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	
		백미밥 닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 김구이⑤ 깍두기⑨	소고기미역국⑤⑥⑬ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 고추장명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	만둣국⑤⑥⑩ 순살코다리강정⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑯ 연두부/간장⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		열량/단백질	796/31	740/33	780/29	765/34	703/34
넷 째 주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	
	간 식	샤인머스켓/쌀과자⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤	호박인절미/배	군밤/주스	
	식 사	소고기주먹밥⑤⑬ 꼬치어묵국⑤⑥ 국물떡볶이⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*	
		백미밥 오징어볶음⑤⑥⑰ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑥ 오리불고기⑤⑥ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 삼겹살구이⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥⑬ 골뱅이비빔국수⑤⑥⑱ 깍두기⑨	비빔밥*약고추장⑤⑥⑱ 달걀후라이①⑤ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨		
		열량/단백질	765/23	780/32	782/27	807/24	815/23
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수) 지구데이	30일(목)	31일(금)	
	간 식	사과/푸딩②	군만두⑤⑥⑩⑮⑱⑲	떡꼬치⑤⑥⑫/매실차	피자빵①②⑤⑥/주스	멜론/떠먹는요구르트②	
	식 사	*국 없는 날*	*국 없는 날*	백미밥	잡곡밥	*국 없는 날*	
		백미밥 돈가스/소스①⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	애호박된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부김치찌개⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	양송이스프②⑤⑥⑱⑲ 미트볼스파게티 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 채소피클 배추김치⑨	
		열량/단백질	783/30	782/29	737/26	774/30	814/28

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치				소고기(한우/육우/절소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산물가공품		식육가공품								
	오징어				참치(다랑어)		탕수육	치킨	소시지(소떡소떡)	돈가스	미트볼				
	수입/국내산				수입(원양산)		돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)			