

10월 간식 계획표



※ 위 식단은 식재수급, 계절, 날씨, 상황에 따라 간식 메뉴가 일부 변경될 수 있습니다. (열량/탄수화물/단백질/지방)

주	요일	월	화	수	목	금
1주		10월 3일 0 / 0 / 0 / 0	10월 4일 194 / 41 / 3 / 3	10월 5일 286 / 41 / 3 / 11	10월 6일 220 / 17 / 12 / 11	10월 7일 128 / 21 / 5 / 3
			우리밀촉촉마들렌15g ①, ②, ⑤, ⑥, ⑩ 엔요-100ml ② ORGA 공정무역 유기농 바나나100g*5입	ORGA 한일 숙 우리밀 꼬마약과7g ⑤ 한살림 상큼한감귤&한라봉125ml 한살림 모닝롤버터샌드45g ①, ②, ⑥	한살림 유기농감귤차즙120ml 비바크 비센65g ⑤, ⑥, ⑩	바람떡*2 플무원녹즙 매일아침 톤톤플러스 100ml ② 허쉬 초콜릿칩쿠키12g(cj프레시웨이전용상품) ①, ②, ⑤, ⑥
2주		10월 10일 0 / 0 / 0 / 0	10월 11일 110 / 10 / 3 / 2	10월 12일 254 / 32 / 8 / 12	10월 13일 188 / 35 / 5 / 2	10월 14일 239 / 16 / 2 / 11
			글-A 플무원-요거특 초코볼&크런치125g ②, ⑥	한살림 우리밀 카스텔라50g ①, ②, ⑥ 한살림 유기농우유원유100ml ② 바삭 그린 (야채) ⑤, ⑥	우유식빵 ②, ⑥ 비오비타 요거구미 베리베라 15포 ②, ⑤, ⑩, ⑫ 하루우유 달기미니100ml ②	한살림 발아통밀 두부과자30g ①, ⑤, ⑥ 플무원 매일아침 비피더스 사과130m ② 꿀떡*1
3주		10월 17일 245 / 41 / 7 / 6	10월 18일 320 / 17 / 0 / 0	10월 19일 332 / 31 / 6 / 5	10월 20일 169 / 39 / 2 / 0	10월 21일 254 / 34 / 8 / 9
		오뚜기 케찰-9g ⑫ 자연드림-사과한모금120ml ORGA 핫도그75g ①, ②, ⑤, ⑥, ⑩, ⑫	과채습관 23 옐로우(140ml) ⑫ 대만식 달콤햄치즈 샌드위치82g ①, ②, ⑤, ⑥	황성주 건강한 검은콩두유(140ml) ②, ⑤, ⑫ 플무원-퓨레드 밀감푸딩55g 한살림 우리밀 호두머핀42g ①, ②, ⑥, ⑫	모듬 플레이크30g ②, ⑤, ⑥ 앙포절편(백미40g) ⑤ 유기농 아이 뿌요 퍼플 121ml	ORGA 동물복지 목장 우유 200ml ② 유기농 초코볼30g ②, ⑤, ⑥
4주		10월 24일 244 / 39 / 5 / 0	10월 25일 350 / 37 / 7 / 19	10월 26일 103 / 21 / 1 / 2	10월 27일 271 / 47 / 8 / 6	10월 28일 245 / 39 / 8 / 6
		한살림 구운유정란-1구 ① 과채습관 23 퍼플(140ml) ⑫ 스위트마운틴-바나나싱글핑거120g 내외	한살림 꼬마찰쌀모나카 ⑤ ORGA 촉촉한 초코파이35g*6 ①, ②, ⑤, ⑥ 황성주 호두와 아몬드 (140 ml) ④, ⑤, ⑫	유기농 아이 뿌요 레드 120ml 허쉬 초콜릿칩쿠키12g(cj프레시웨이전용상품) ①, ②, ⑤, ⑥ 한살림 모닝롤 초코샌드 ①, ②, ⑥	(플무원) 뽀로키즈두부붕치즈28g ①, ②, ⑤, ⑥, ⑩ 미닛메이드-조이오렌지주스195ml 참치마요 주먹밥100g ①, ②, ⑤, ⑥, ⑫	한살림-남작찰보리떡38g ①, ②, ⑤ 플무원-팔바라떼(우유)100ml ② 엑티비아-80G ②
5주		10월 31일 135 / 33 / 2 / 0	11월 1일 0 / 0 / 0 / 0	11월 2일 0 / 0 / 0 / 0	11월 3일 0 / 0 / 0 / 0	11월 4일 0 / 0 / 0 / 0
		컵과일, 2MIX50G/EA(파인애플/적포도) 꿀떡*1 아이누리 요거얌 오렌지 125ml ②				

※ 떡 섭취 시 먹기 전에 음료를 마신 후 먹도록 지도 해 주세요.

※ 배식되는 간식은 모두 학교에서 섭취하도록 합니다.

★다음 식품은 알레르기를 유발 할 수 있습니다★

①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류

★어린이의 안전사고 예방을 위하여 알루미늄캔, 유리병 음료는 사용하지 않습니다.★

★배식되는 간식은 모두 학교에서 섭취합니다.★

★위 식단은 식재료 수급 상황에 따라 수시로 변동될 수 있습니다.★

두언유통은 한살림에서 친환경제품을 공급받아
우리 아이들에게 올바른 먹거리를 제공합니다.

원산지 표기	쌀:국내산 밀:국내산,수입산(미국,이탈리아) 돈육:국내산 우육:국내산 계육:오리:국 내산 검정콩:국내산 두부(콩):국내산 원유:국내산 햄,소시지:국내산,수입산 어육:대 구살(베트남) 참치:원양산 떡갈비:돈육(국내산),우육(호주산) 새우:베트남산
-----------	--