

동화어린이집

(1-2세 10월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				단감,우유②	새우살부추죽⑨	
점심	★ 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침 메뉴 7일 호박씨 핫케이크			닭살자장밥⑤⑥⑬ 묵국⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑨ 주스	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 김치⑨ 굴	
				전단호박,옥수수차	모닝빵①②⑥,우유②	
				435/20	494/20	
열량(kcal)/단백질(g)						
날짜	5	6 생일식단	7	8	9	10
오전간식		오렌지	양송이버섯스프②⑥, 크래커①②⑥	사과,우유②		시리얼,우유②
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드①⑤ 김치⑨ 두부찜	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 김치⑨ 블루베리	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑨ 푸딩		쌀국수⑤⑥ 김치⑨
		마들렌①②⑥,우유②	호박씨핫케이크①②⑤⑥, 주스	편고구마,보리차		과일샐러드②
		485/17	496/16	484/17		340/11
열량(kcal)/단백질(g)						
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	토마토⑫,치즈②	메론	연근죽	굴,우유②	가지양파죽	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 호박나물⑤⑥ 김치⑨ 단감	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치⑨ 주스	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 저염김자반⑤ 김치⑨ 두부찜	쌀밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑨ 배	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파장국⑤⑥ 김치 ⑨
	칼국수 ⑤⑥	소보로빵①②⑥,우유②	키위요거트샐러드②	감자채전 ⑤,옥수수차	크로와상①②⑥,우유②	삶은달걀①,보리차
	525/19	417/15	426/16	445/18	455/18	375/20
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	키위,우유②	오이스틱, 떠먹는요구르트②	녹두죽	블루베리,우유②	채소죽	시리얼,우유②
점심	참쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 부추사과무침⑤⑥ 김치⑨ 푸딩	쌀밥 순두부국⑤⑥ 삼치테리야끼구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑨ 오렌지	흑미밥 육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 우영개소스무침①⑤⑥ 김치⑨ 사과	닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 김치⑨ 요구르트	기장밥 송농 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨ 파인애플	잔치국수⑤⑥ 김치 ⑨
	영양주먹밥⑤,옥수수차	단팔빵①②⑥,우유②	로제스파게티②⑥⑫	전단호박,보리차	잼식빵①②⑥,우유②	과일샐러드①⑤
	426/16	464/22	521/18	424/19	449/18	344/10
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	토마토⑫,치즈②	키위	컬리플라워죽	배,우유②	근대죽	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 김치⑨ 바나나	수수밥 호박맑은국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드* 발사믹드레싱 김치⑨ 파인애플	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 스크램블에그① 실곤약채소무침⑤⑥ 김치⑨ 주스	쌀밥 숙갠장국⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 바나나	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 맑은장국⑤⑥ 김치⑨
	우동⑤⑥	머핀①②⑥,우유②	시리얼,우유②	편고구마,옥수수차	카스테라①②⑥,우유②	구운달걀①,보리차
	423/18	428/11	463/15	475/20	522/19	340/16
열량(kcal)/단백질(g)						

원산지 표시	쌀		배추김치, 배김치		콩		쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥, 죽, 누룽지		배추	고춧가루	두부	순두부					
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육가공품				수산물가공품				
	오징어	삼치	고등어	돈까스	너비아니	치킨까스	참치(가쓰오부시)		잔말치		명절채
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	베트남산		

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

동화어린이집

(10월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				무죽	파프리카죽	
점심				닭살청경채진밥⑤	두부아욱진밥⑤	
오후간식				찐단호박	자른배	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식		당근죽	양송이버섯죽	채소죽		고구마채소진밥
점심		흰살생선채소진밥	노른자근대진밥①	쇠고기채소진밥⑥		현미스낵
오후간식		떠먹는요구르트②	자른사과	찐고구마		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	우거지죽	오이죽	연근죽	양배추죽	가지양파죽	감자채소진밥
점심	닭살호박진밥⑤	흰살생선팽이버섯진밥	쇠고기콩나물진밥⑤⑥	노른자김가루진밥①	두부채소진밥⑤	영아두유⑤
오후간식	자른바나나	쌀과자	영아치즈②	찐감자	자른배	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	채소죽	청경채죽	채소죽	브로콜리죽	채소죽	단호박채소진밥
점심	두부얼갈이진밥⑤	흰살생선오이진밥	쇠고기우영진밥⑥	닭살채소진밥⑤	노른자시금치진밥①	현미스낵
오후간식	미니주먹밥	떠먹는요구르트②	자른사과	찐단호박	구운식빵①②⑥	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	채소죽	호박죽	컬리플라워죽	배추죽	근대죽	고구마채소진밥
점심	닭살숙주진밥⑤	흰살생선무진밥	쇠고기미역진밥⑥	노른자채소진밥①	닭살감자진밥⑤	영아두유⑤
오후간식	자른바나나	쌀과자	영아요구르트②	찐고구마	자른카스테라①②⑥	

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	한우				배추	흰살생선
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산