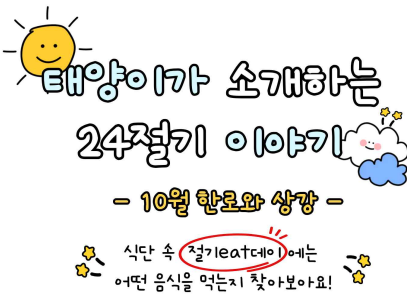
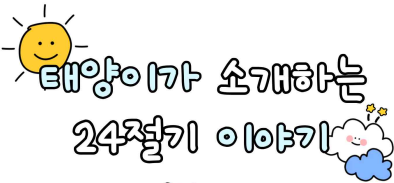
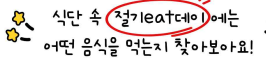
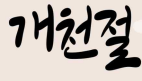


10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
	오전간식	 식단 속 <u>절기(eat)데이</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽		
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ <u>간장닭볶음탕⑤⑥⑬</u> 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백각두기⑨		
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차		
	열량(Kcal)/단백질(g)				321/14	305/10		
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금)	10(토)	
	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과	한글날	배	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ <u>간장닭강정①⑤⑥⑬</u> 배추나물 백각두기⑨	백미밥 복엿국①⑤⑥ <u>쇠고기조림⑤⑥⑬</u> 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ <u>물만두⑤⑥⑩</u> 백김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	
	오후간식		후레쉬번①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차			
	열량(Kcal)/단백질(g)		408/16	440/20	311/9		222/7	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)♥생일축하해요	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)	
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	사과	바나나	깨죽	단감	키위	
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ <u>오이나물</u> 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 삼치구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	<u>간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬</u> 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨	
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	생크림케이크①②⑤⑥ 롤케이크,머핀①②⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	350/17	386/11	384/10	369/13	417/16	307/13	
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)	
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과	
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백각두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ <u>된장마파두부⑤⑥⑩</u> 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백각두기⑨	
	오후간식	<u>배추전⑤</u>	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 대체식(온두부⑤) 두유⑤		
	열량(Kcal)/단백질(g)	318/7	372/14	306/15	421/14	375/16	244/6	
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)	
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴	
	점 심	기장밥 달걀국① 대체식(미소장국⑤⑥) 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ <u>간장닭갈비⑤⑥⑬</u> 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18	302/11	466/14	305/13	430/16	234/7	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥		죽		두부		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
		돼지고기		닭고기		오리고기		생선커틀릿
		국내산		국내산		국내산		명태
		국내산		국내산		국내산		원앙어선
		국내산		국내산		국내산		원앙어선

10월 식단표 (만 3-5세 연장형)

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식	 - 10월 한로와 상강 - 			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	 
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차	
	저 녁				돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	847/33	883/32					
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금)	10(토)
	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
	오후간식		후래쉬번①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차	한글날	
	저 녁		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 김치국⑨ 버터닭고기구이②⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리늘갯국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 두나물⑤⑨ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	974/40		1092/48	897/26	348/11		
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)♥생일축하해요	14(수)	15(목)♥생일축하해요	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	사과	바나나	깨죽	단감	키위
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카래라이스⑤⑥⑩ 열갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 삼치구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
	저 녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독볶이⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	930/44	834/33	920/34	885/31	983/44	466/20	
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과
	점 심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯늘갯국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거찜국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	
	저 녁	차조밥 닭곰탕⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	956/34	898/33	858/38	973/39	980/42	381/9	
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살채볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②	
	저 녁	백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지묵살구이⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대파쇠고깃국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 달걀삶아레구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	1028/40	876/35	1042/35	843/33	968/43	366/10	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품			
				참치	닭강정	훈제오리	생선커틀릿
국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산	국내산	원양어산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차						