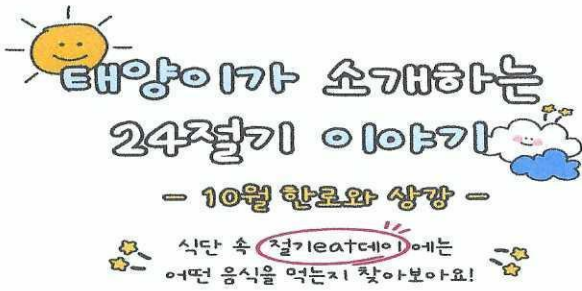
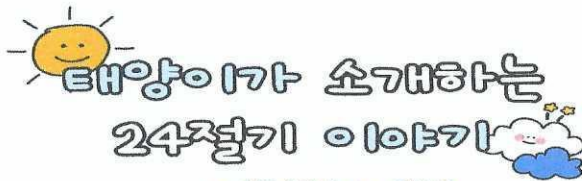


10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

* 밥·과일·채소·스타크·김치·탕·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감소 없이 변경 가능합니다

첫 째 주	일자 / 요일	 태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>절기eat데이</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			1(목)	2(금)			
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽			
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨			
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차			
	열량(Kcal)/단백질(g)				519/24	566/17			
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날			
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	당근스틱 마시는요구르트②				
	점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑩⑫ 배추나물 백김치⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑩ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨				
	오후간식		우유스틱①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	배추전①⑤⑥⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)		642/26	691/28	544/16				
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)♥생일축하해요♥	16(금) 서울미래밥상데이				
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑩	바나나	사과	단감				
점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 삼치구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	기정떡 우유	김가루주먹밥⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵①②⑤⑥ 우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	601/17	643/24				
셋 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이			
	오전간식	사과	미역죽	배	오렌지	늪은호박죽			
	점심	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨			
	오후간식	찐고구마 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	노란콩시루떡 두유⑤			
	열량(Kcal)/단백질(g)	543/13	578/21	503/27	654/21	590/21			
넷 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)			
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과			
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨			
	오후간식	유부주먹밥⑤	증편 우유	딸기잼식빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	밀크롤인①②⑥ 우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25			
다 섯 째 주	원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
		밥		죽		두부		배추	
		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	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
①난류 ②우유 ③메밀 ④평창 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪콩수아 ⑫토마토 ⑬어황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲전									

첫 째 주	일자 / 요일	 태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>절기eat데이</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			1(목)	2(금)		
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽		
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차		
	열량(Kcal)/단백질(g)				519/24	566/17		
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날		
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	당근스틱 마시는요구르트②			
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑫ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑫ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑫ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨			
	오후간식		우유스틱①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	배추전①⑤⑥⑨			
	열량(Kcal)/단백질(g)		642/26	691/28	544/16			
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) ♥생일축하해요♥	16(금) 서울미래밥상데이		
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림스프②⑥⑫	바나나	사과	단감		
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑫ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 삼치구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫	기정떡 우유	김가루주먹밥⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	딸기잼식빵①②⑤⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	601/17	643/24		
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이		
	오전간식	사과	미역죽	배	오렌지	눔은호박죽		
	점 심	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갠장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑫ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 마파두부⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	찐고구마 동글레차	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	노란콩시루떡 두유⑤		
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	590/21		
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)		
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과		
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑫ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	유부주먹밥⑤	증편 우유	딸기잼식빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동글레차	밀크롤인①②⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25		
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥		두부		배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산
	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잿							