

10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

일자 / 요일					1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식		※ 식단 작성 영양사 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	개천절 	
점심					백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식					부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차		
열량(Kcal)/단백질(g)					321/14	305/10		
일자 / 요일		5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배	
점심			백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 배추나물 백김치⑨	백미밥 복엇국①⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 짜요짜요		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식			소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐감자 동굴레차			
열량(Kcal)/단백질(g)			408/16	440/20	311/9		222/7	
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식		파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감	키위	
점심		백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 훈제오리⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨ 짜요짜요	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨	
오후간식		토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	단호박찜 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)		350/17	313/12	384/10	369/13	417/16	307/13	
일자 / 요일		19(월)	20(화) 생일축하해요	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식		당근스틱 마시는요구르트②	사과	배	바나나	늪은호박죽	사과	
점심		백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 치킨⑤⑥⑮⑯ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑮ 된장파마두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	
오후간식		배추전⑤	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤		
열량(Kcal)/단백질(g)		318/7	386/11	306/15	421/14	375/16	244/6	
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식		오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴	
점심		기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨	
오후간식		유부주먹밥⑤ 보리차	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 동굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)		464/18	302/11	466/14	305/13	430/16	234/7	
원산지 표시사항		쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
		밥		죽		두부		국내산
		국내산		국내산		국내산		국내산
		국내산		국내산		국내산		국내산
		국내산		국내산		국내산		국내산
		국내산		국내산		국내산		국내산
알레르기 유발식품		돼지고기		닭고기	오리고기	식육/어육가공품		
						닭강정	훈제오리	생선커틀릿
						닭고기	오리고기	명태
						국내산	국내산	원양산
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣						