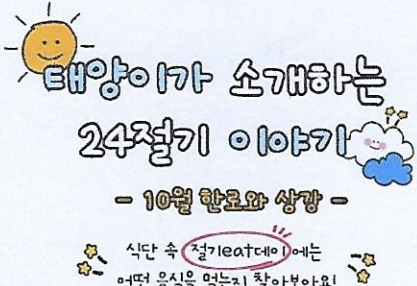
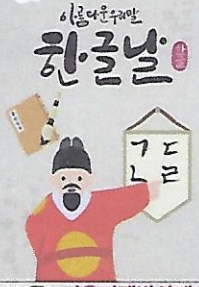


소은 10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

일자 / 요일		♥생일 축하해요♥		1(목)	2(금)	3(토) 개천절									
오전간식		사과		파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽										
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 갯잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백각두기⑨										
오후간식		생크림케이크①②⑤⑥ 우유②		부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차										
열량(Kcal)/단백질(g)		386/11		321/14	305/10										
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)								
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		식자재 수급문제로 같은군 다른재료로 식단이 바뀔 수 있음을 이해바랍니다.									
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백각두기⑨	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨											
오후간식	채소주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 둥글레차											
열량(Kcal)/단백질(g)		356/12	408/16	440/20	311/9										
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)								
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감										
점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백각두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ (두부구이⑤) 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨										
오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②										
열량(Kcal)/단백질(g)		350/17	313/12	384/10	369/13	417/16									
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)								
오전간식	당근스틱 떠먹는요구르트②	미역죽	배	굴	농촌호박죽										
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백각두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯물국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장파마두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	영아학부모님께서는 제공된 식단의 내용을 꼼꼼히 확인하시어 알러지에 대한 내용을 원으로 피드백 해주시면 식사지도시 참고하겠습니다									
오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤										
열량(Kcal)/단백질(g)		318/7	372/14	306/15	421/14	375/16									
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)								
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과										
점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨										
오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 둥글레차	카스텔라①②⑥ 우유②										
열량(Kcal)/단백질(g)		464/18	302/11	466/14	305/13	430/16									
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기								
	밥		죽		두부		배추		고춧가루		국내산		수입산		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우		산		
	돼지고기		닭고기		오리고기		닭강정		훈제오리		생선커틀릿		민대구살		
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품															
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조															