



10월 친환경 유기농 건강식단 (1~2세)

		MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주					10월 1일	10월 2일
오전간식					다시마양파죽	누룽지죽, 백김치
					귀리밥	식물성햄감자볶음밥(5,6,18)
					부추달걀국(1,5,6)	연두부된장국(2,5,6)
점심					한우숙주볶음(5,6,16,17,18)	식물성자구사단두부튀김다이어트(5,6,12)
					김자반(1,2,6,9)	식물성유산균요구르트(2,5)
					토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)
오후간식	1차				사과두부도너츠미니(2,5,6)	간장무채장아찌주먹밥(1,2,5,6,8,9,15,16,18)
	2차				두레유기농우유(2)	옥수수차
열량/단백질					찜계란(1)	단감
					우리콩두유(5)	
2째주		10월 5일	10월 6일	10월 7일*생일식단*	10월 8일	10월 9일
오전간식			당근스타리버섯죽	채소죽(5)	순두부팽이버섯죽(5)	
			찰보리밥	팔밥	수수밥	
점심			건새우근대국(5,6,9)	한우미역국(16)	오징어무국(17)	
			피망닭고기볶음(15)	한돈데리야끼조림(6,10,18)	참나물한우불고기(5,6,16)	
			명엽채볶음(5,6)	브로콜리무침	컬리플라워나물	
			토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	홍시각두기(5,6,9)	
오후간식	1차		꼬마고기찜빵만두(5,6,10,16)	찜고구마	노랑하트백설기	
	2차		보리차	요거타임 사과(2)	두레유기농우유(2)	
			밤울토마토	곡물시리얼(6)	언절미두부과자	
열량/단백질			유기농무설탕플레인요구르트(2)	두레유기농우유(2)	통글레차	
			580/27	597/16	673/21	
3째주		10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식		참깨죽	감자배추죽	들깨두부죽(5)	참치당근죽(16,18)	채소흑임자죽
		가장밥	차조밥	채소한돈볶음비빔밥(5,6,10)	검은콩밥(5)	칼슘속속단호박찰밥
점심		양송이버섯찌개(5,6)	된장달걀국(5,6,15)	콩나물국(5)	한우무국(5,6,16)	김치콩가루국(5,6)
		한우매추리알조림(1,5,6,16)	순살삼치구이(6)	치즈달걀찜(1,2)	가지닭조림(5,6,15)	바베큐소스두부조림(4,5,6,12,16)
		콩나물볶음(5,6)	미역줄기당근볶음	어린이치즈(2)	갯잎나물(5,6)	당근감자채볶음
		토마토김치(5,6,12)	홍시각두기(5,6,9)	토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)
오후간식	1차	어묵탕(5,6,7,18)	꿀호떡	찜단호박	국물떡볶이(1,5,6)	아몬드치즈주먹밥(2,5,6,10,15)
	2차	바나나	두레유기농우유(2)	하루요거트 속속 플레인(2)	보리차	통글레차
열량/단백질		유기농무설탕플레인요구르트(2)	구운계란(1)	삼색아채속속햇바(1,5)	치즈빵	사과
			우리콩두유(5)	옥수수차	두레유기농우유(2)	
		577/23	558/20	624/29	544/22	537/16
4째주		10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식		찹죽(19)	양배추된장죽(5,6)	미역죽	김가루애호박죽	브로콜리닭가슴살죽(15)
		백미밥	혼합잡곡밥	카레달걀말밥(2,5,6,12,15,16)	육무밥	흑미밥
점심		한돈감자국(5,6,10)	게살맑은국(1,5,6,8)	가스오팽이버섯장국(5,6,7)	한우당면국(5,6,16)	황태두부국(5,6)
		순살닭고기매실소스조림(5,6)	한우브로콜리국(5,6,16)	몬어로양버늘나양파볶음(5,6,10,16,18)	굴소스오징어볶음(17)	표고버섯한돈볶음(5,6,10)
		다진한우영양볶음(5,6,16)	고사리나물볶음(5,6)	짜먹는요구르트(2)	어묵양파조림(5,6,18)	전양배추&저염참장(4,5,6,15,18)
		토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	유자단무지채우침	토마토김치(5,6,12)	홍시각두기(5,6,9)
오후간식	1차	한돈콩비지전(1,5,6,9,10,12)	절편	전호박고구마	밤식빵(1,2,4,5,6)	잔치국수(1,5,6)
	2차	메밀차(3)	보리차	마시는 하루요거트 포도(2)	두레유기농우유(2)	
열량/단백질		파파리카	이슬찜빵(6,17)	곡물시리얼(6)	쌀과자	배
		유기농무설탕플레인요구르트(2)	식물성유산균요구르트(2,5)	두레유기농우유(2)	메밀차(3)	
		578/26	597/20	571/20	560/22	516/27
5째주		10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식		양배추죽	소라죽(18)	한우부추죽(16)	찰보리버섯죽	건새우청경채죽(9)
		한미밥	병아리콩밥	미소국(5,6)	한우파프리카볶음밥(2,5,16)	백미밥
점심		한돈우거지국(5,10)	애호박된장국(5,6)	고양송이안간직미트볼구이(8계함(5,6,10,12,13,16))	물만두찜+양배추무침(5,6,10,16)	안매운한우버섯찌개(5,6,16)
		숙주혼재오리찜	한돈수육(10)	상하목장요구르트(2)	시금치나물	김도토리묵무침(5,6)
		멸치건과류볶음(4,14)	상추쌈+고소쌈장(4,5,6,15,18)	4색아채피클(5)	식물성유산균요구르트(2,5)	꼬마전미채조림(5,6,17)
		토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)		홍시각두기(5,6,9)	토마토김치(5,6,12)
오후간식	1차	유부우동(1,5,6,7,8)	꽃보다추잉도넛(1,2,5,6)	찜감자	블루베리잼토스트(2,5,6)	찜계란(1)
	2차	단감	두레유기농우유(2)	식물성유산균요구르트(2,5)	두레유기농우유(2)	보리차
열량/단백질			갯잎찰떡볶이(1,5,7,18)	무지개떡	곡물시리얼(6)	바나나
			통글레차	통글레차	두레유기농우유(2)	어린이치즈(2)
		479/17	646/22	676/25	600/24	538/26
원산지 일괄표기		쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기
		백미 현미 흑미 찰쌀	배추 고춧가루	두부 연두부	(한우, 육우, 젓소 명시)	
		국내산	국내산 국내산	국내산	한우	국내산
		닭고기	식육가공품	수산물	어육가공품	조미견여포류
		비엔나	국내산	오징어 / 황태 / 새우 / 삼치	간새우 / 명엽채	국내산 / 베트남산
		국내산	국내산	국내산 / 러시아 / 베트남 / 국내산		

* 본 식단은 푸드머스에서 드리는 추천식단이오니, 참고용으로 활용하시기 바랍니다. (메뉴별 식재료 사용에 따라 알레르기 및 영양성분이 변경됩니다.)

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함), 현미, 찰쌀, 찐쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 열갈이, 봉통, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 한우, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 연한우, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,복어등 건조제외), 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 수산가공품

* 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 20g // 영아 - 900Kcal, 단백질 15g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)

* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩연어 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳참

* 알레르기 유발물질 표시는 메뉴별 식재료 사용에 따라 변경되는 사항이니, 최종 소비하는 사업장의 식재료에 맞게 필히 수정하여 사용하여야 합니다.

* 식단은 식자재의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능



10월 친환경 유기농 건강식단 (3~5세)

		MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주					10월 1일	10월 2일
오전간식					다시마양파죽	누룽지죽, 백김치
					귀리밥	식물성햄감자볶음밥(5,6,18)
점심					부추달걀국(1,5,6)	연두부된장국(2,5,6)
					한우숙주볶음(5,6,16,17,18)	식물성자구산단두부면도(1,2,5,6,8,9,15,16,18)
					김자반(1,2,6,9)	식물성유산균요구르트(2,5)
					토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)
오후간식	1차				사과두부도너츠미니(2,5,6)	간장무채장아찌주먹밥(1,2,5,6,8,9,15,16,18)
	2차				두레유기농우유(2)	옥수수차
열량/단백질					찜계란(1)	단감
					우리콩두유(5)	
2째주		10월 5일	10월 6일	10월 7일*생일식단*	10월 8일	10월 9일
오전간식			당근스타리버섯죽	채소죽(5)	순두부팽이버섯죽(5)	
			찰보리밥	팔밥	수수밥	
점심			건설우근대국(5,6,9)	한우미역국(16)	오징어무국(17)	
			피망닭고기볶음(15)	한돈데리야끼조림(6,10,18)	참나물한우불고기(5,6,16)	
			명엽채볶음(5,6)	브로콜리무침	컬리플라워나물	
			토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	홍시각두기(5,6,9)	
오후간식	1차		꼬마고기찜빵만두(5,6,10,16)	찜고구마	노랑하트백설기	
	2차		보리차	요거타임 사과(2)	두레유기농우유(2)	
			밤울토마토	곡물시리얼(6)	언절미두부과자	
			유기농무설탕플레인요구르트(2)	두레유기농우유(2)	통글레차	
열량/단백질			866/41	891/24	884/31	
3째주		10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식		참깨죽	감자배추죽	들깨두부죽(5)	참치당근죽(16,18)	채소죽임자죽
		가장밥	차조밥	채소한돈볶음비빔밥(5,6,10)	검은콩밥(5)	칼슘속속단호박참쌀밥
점심		양송이버섯찌개(5,6)	된장달걀국(5,6,15)	콩나물국(5)	한우무국(5,6,16)	김치콩가루국(5,6)
		한우매추리알조림(1,5,6,16)	순살삼치구이(6)	치즈달걀찜(1,2)	가지달조림(5,6,15)	바베큐소스두부조림(4,5,6,12,16)
		콩나물볶음(5,6)	미역줄기당근볶음	어린이치즈(2)	갯잎나물(5,6)	당근감자채볶음
		토마토김치(5,6,12)	홍시각두기(5,6,9)	토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)
오후간식	1차	어묵탕(5,6,7,18)	갈호떡	찜단호박	국물떡볶이(1,5,6)	아몬드치즈주먹밥(2,5,6,10,15)
	2차	바나나	두레유기농우유(2)	하루요거트 속속 플레인(2)	보리차	통글레차
		유기농무설탕플레인요구르트(2)	구운계란(1)	삼색아채속속떡밥(1,5)	치즈빵	사과
열량/단백질		860/33	832/31	931/43	812/33	802/24
4째주		10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식		찹쌀(19)	양배추된장죽(5,6)	미역죽	김가루애호박죽	브로콜리달걀곰살죽(15)
		백미밥	혼합잡곡밥	카레달걀말밥(2,5,6,12,15,16)	율무밥	흑미밥
점심		한돈감자국(5,6,10)	게살맑은국(1,5,6,8)	가쓰오팽이버섯장국(5,6,7)	한우당면국(5,6,16)	황태두부국(5,6)
		순살닭고기매실소스조림(5,6)	한우브로콜리찜(5,6,16)	몬어로양버섯나양파볶음(5,6,10,12,16,18)	굴소스오징어볶음(17)	표고버섯한돈볶음(5,6,10)
		다진한우우렁볶음(5,6,16)	고사리나물볶음(5,6)	짜먹는요구르트(2)	어묵양파조림(5,6,18)	편향배추&저염참장(4,5,6,15,18)
		토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	유자단우지채우침	토마토김치(5,6,12)	홍시각두기(5,6,9)
오후간식	1차	한돈콩비지전(1,5,6,9,10,12)	절편	전호박고구마	밤식빵(1,2,4,5,6)	잔치국수(1,5,6)
	2차	메밀차(3)	보리차	마시는 하루요거트 포도(2)	두레유기농우유(2)	
		파프리카	이슬전병(6,17)	곡물시리얼(6)	쌀과자	배
		유기농무설탕플레인요구르트(2)	식물성유산균요구르트(2,5)	두레유기농우유(2)	메밀차(3)	
열량/단백질		863/39	891/30	852/29	836/33	771/40
5째주		10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식		양배추죽	소라죽(18)	한우부추죽(16)	찰보리버섯죽	건설우청경채죽(9)
		현미밥	병아리콩밥	유니자짬뽕밥	한우파프리카볶음밥(2,5,16)	백미밥
점심		한돈우거지국(5,10)	애호박된장국(5,6)	미소국(5,6)	물만두찜+양배추무침(5,6,10,16)	안매운한우버섯찌개(5,6,16)
		숙주춘제오리찜	한돈수육(10)	고향송이니안굴리미드볼구이(8계함)(5,6,10,12,13,16)	시금치나물	김도토리묵무침(5,6)
		멸치건과류볶음(4,14)	상추쌈+고소쌈장(4,5,6,15,18)	상하목장요구르트(2)	식물성유산균요구르트(2,5)	고마진미채조림(5,6,17)
		토마토김치(5,6,12)	토마토김치(5,6,12)	4색아채피클(5)	홍시각두기(5,6,9)	토마토김치(5,6,12)
오후간식	1차	유부우동(1,5,6,7,8)	꽃보다쥬임도넛(1,2,5,6)	찜감자	블루베리팬토스트(2,5,6)	찜계란(1)
	2차		두레유기농우유(2)	식물성유산균요구르트(2,5)	두레유기농우유(2)	보리차
		단감	갯잎참차갯밥(1,5,7,18)	무지개떡	곡물시리얼(6)	바나나
		통글레차	통글레차	통글레차	두레유기농우유(2)	어린이치즈(2)
열량/단백질		714/25	964/33	899/38	895/36	802/40
원산지 일괄표기		쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩	쇠고기	돼지고기
		백미 현미 흑미 찰쌀	배추 고춧가루	두부 연두부	(한우, 육우, 젓소 명시)	
		국내산	국내산 국내산	국내산	한우	국내산
		닭고기	식육가공품	수산물		어육가공품
			비엔나	오징어 / 황태 / 새우 / 삼치		조미견어포류
		국내산	국내산	국내산 / 러시아 / 베트남 / 국내산		건새우 / 명엽채
						국내산 / 베트남산

* 본 식단은 푸드머스에서 드리는 추천식단이니, 참고용으로 활용하시기 바랍니다. (매뉴얼 식재료 사용에 따라 알레르기 및 영양성분이 변경됩니다.)

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지 포함),현미, 찰쌀, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루),알갈이, 불동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 한우, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기,염한우, 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 수산가공품

* 식단작성 기준 : 유아 - 1,400Kcal, 단백질 20g / 일영아 - 900Kcal, 단백질 15g (일일 섭취기준, 한국인 영양소 섭취기준,2020)

* 알레르기 유발물질 : ①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳꽃

* 알레르기 유발물질 표시는 매뉴얼 식재료 사용에 따라 변경되는 사항이니, 최종 소비하는 사업장의 식재료에 맞게 필히 수정하여 사용하여야 합니다.

* 식단은 식재료의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군'에서 변경가능