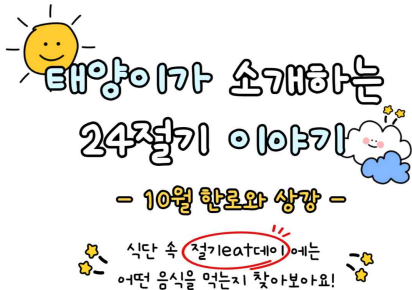
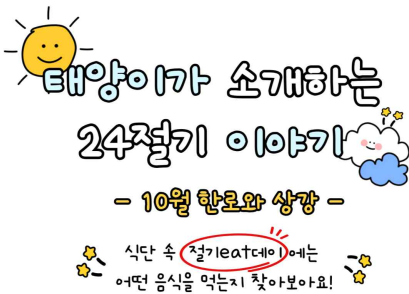


첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식				애호박전①⑤⑥	단호박찜 보리차
열량(Kcal)/탄백질(g)					519/24	566/17
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑬⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차	
열량(Kcal)/탄백질(g)		642/26		691/28	543/13	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②	크림스프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감
	점 심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(Kcal)/탄백질(g)		554/19	501/19	596/15	562/20	643/24
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목) 상강eat데이	23(금)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	늪은호박죽	굴
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은우거짬국⑤⑥ 생선커틀릿 8타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	삶은달걀① 두유⑤	우동⑤⑥
열량(Kcal)/탄백질(g)		544/16	578/21	503/27	590/21	654/21
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금) ♥생일축하해요♥
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(Kcal)/탄백질(g)		669/26	531/18	637/19	512/24	601/17
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치	
	밥	죽	두부	배추	고춧가루	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품		
			닭강정	훈제오리	생선커틀릿	
			닭고기	오리고기	명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀					

10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

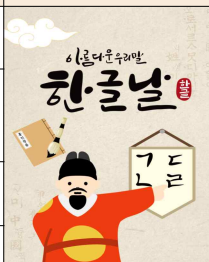
국공립 이튼아이어린이집

일자 / 요일				1(목)	2(금)				
첫 째 주	오전간식			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽				
	점 심			백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨				
	오후간식			애호박전①⑤⑥	단호박찜 보리차				
	열량(Kcal)/단백질(g)			321/14	305/10				
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날			
둘 째 주	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과				
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨				
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 동굴레차				
	열량(Kcal)/단백질(g)		408/16	440/20	311/9				
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이			
셋 째 주	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②	크림스프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감			
	점 심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨			
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)	356/12	313/12	384/10	369/13	417/16			
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)상강eat데이	23(금)			
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	늪은호박죽	굴			
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯늘갯국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 미나리나물⑤⑥ 무피클	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커들릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨			
	오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	삶은달걀① 두유⑤	우동⑤⑥			
	열량(Kcal)/단백질(g)	318/7	372/14	306/15	375/16	421/14			
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)♥생일축하해요♥			
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과			
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨			
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18	302/11	466/14	305/13	386/11			
원산지 표시사항		쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
		밥		두부		배추			고춧가루
		국내산		국내산		국내산			
		국내산		국내산		국내산			
		돼지고기		닭고기		오리고기			
국내산		국내산		국내산		국내산		생선커들릿 명태	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산/수입산	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자							



10월 식단표 (이유식 후기: 9-11개월)

국공립 이든아이어린이집

1주	일자 / 요일				1(목)	2(금)
	오전간식				배	근대죽
	점 심				달걀노른자무죽①	시금치쇠고기죽⑩
	오후간식				애호박전①⑤⑨	단호박찜
	열량(Kcal)/단백질(g)				191/6	152/5
2주	일자 / 요일	5(월)개천절 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날
	오전간식		당근죽	굴	사과	
	점 심		닭고기배추죽⑤	쇠고기양파죽⑩	두부영양죽⑤	
	오후간식		아기용쌀과자⑤⑥	쌀국수①⑤⑩	찐고구마	
	열량(Kcal)/단백질(g)		188/5	153/6	170/3	
3주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전간식	사과	치즈죽②	바나나	깨죽	배
	점 심	감자죽	애호박닭고기죽⑮	당근달걀노른자죽①	오이쇠고기죽⑩	근대두부죽⑤
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마	김가루주먹밥⑤	찐감자	아기용현미과자⑤⑥
	열량(Kcal)/단백질(g)	182/3	194/6	240/6	162/5	170/3
4주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 상강	23(금)
	오전간식	바나나	미역죽	배	늪은호박죽	굴
	점 심	브로콜리달걀노른자죽①	쇠고기영양죽⑩	노타리버섯닭고기죽⑮	쇠고기무죽⑩	배추두부죽⑤
	오후간식	배추전⑤	아기용쌀과자⑤⑥	단호박찜	아기용현미과자⑤⑥	볶음쌀국수⑤
	열량(Kcal)/단백질(g)	178/4	199/5	124/4	204/5	173/5
5주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)♥생일축하해요♥
	오전간식	배	양배추죽	바나나	채소죽	사과
	점 심	파프리카쇠고기죽⑩	당근달걀노른자죽①	애호박두부죽⑤	시금치닭고기죽⑮	미역죽
	오후간식	삼색주먹밥	찐감자	아기용현미과자⑤⑥	찐고구마	쌀모닝빵
	열량(Kcal)/단백질(g)	186/5	202/5	216/6	184/5	190/4
원산지 표시사항		쌀(잡쌀, 현미쌀 포함)	콩		쇠고기	닭고기
		죽	두부	순두부		
		국내산	국내산	국내산		
알레르기 유발식품		①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				