



10월 식단표(1~2세)

일 자		「식단 이용시 참고사항」		1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		1. 10월의 푸드프린트 : 무		무죽	사과	
점심		1 단계(친해지기) : 무죽 2 단계(간접노출) : 무간장불고기 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑳참 *아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	3 단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 단계(적극적노출) : 무나물	쌀밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀찜①②⑤ 우엉조림⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 조갯살묵국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채사과무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	
오후간식				달고기주먹밥⑤⑬	우리산바나나①②⑤⑥ 우유②	개천절
열량(kcal)/단백질(g)				478/16	438/16	
일 자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식		바나나	사과	연근죽		키위
점심	대체휴일	쌀밥 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부맑은국⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 2 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식		찐고구마 우유②	쇠고기쌀국수⑩	부추전①⑤⑥ 우유②		채소죽
열량(kcal)/단백질(g)		814/25	700/21	651/23		627/20
일 자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	배	미역죽	단감	오이죽	바나나	사과
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① 꼬마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	쌀밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 치즈스프램블에그①②⑤ 스타리버섯나물⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨		하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식	유부우동⑤⑥	찐감자 우유②	우엉주먹밥⑤⑥	마카로니파스타①⑤⑥ 우유②	딸기요거트②	황태죽
열량(kcal)/단백질(g)	668/29	627/21	658/24	757/25	707/31	663/29
일 자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	샤인머스켓	양배추죽	굴	청경채죽	배	키위
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 개살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 송송 메추리알과일샐러드①⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑩ 4 무나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑩ 요구르트② 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식	채소크림리조또②⑤	찐단호박 우유②	웨이감자구이⑤ 우유②	우리밀감자수제비⑥	우유모닝빵①②⑤⑥ 우유②	양송이죽
열량(kcal)/단백질(g)	797/20	625/20	648/20	695/31	739/21	600/20
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	홍시	배	닭죽⑤	가지죽	파인애플
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이무침 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 구운버섯샐러드⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	대파썩썩크로와상②⑤⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	로제파스타 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	찐고구마 우유②	견과죽⑬
열량(kcal)/단백질(g)	627/23	707/31	605/22	642/25	677/20	664/21

일 괄 원 산 지 표 시	쌀 : 유기농 (밥/죽/누룽지)					콩 (두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (1등급이상)	육류 (무항생제/동물복지)			김치 (배추/얼갈이/봄동)	
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물 (방사능 검사완료된 수산물 사용)					식육 · 어육가공품								
	삼치		임연수			부추전	치킨너겟	훈제오리	꼬마돈까스	햄박스테이크				
						오징어	닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기			
국내산		수입산			페루, 칠레산		국내산	국내산	국내산	국내산				



10월 식단표(3~5세)

일 자		「식단 이용시 참고사항」		1(목)골고루day	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		1. 10월의 푸드프린트 : 무		무죽	사과	
점심		1 단계(친해지기) : 무죽 2 단계(간접노출) : 무간장불고기 2. 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑳참 *야생산삼류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	3 단계(소극적노출) : 쇠고기묵국 4 단계(적극적노출) : 무나물	쌀밥 어묵국⑤⑥ 브로콜리달걀찜①②⑤ 우엉조림⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 조갯살묵국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채사과무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	
오후간식				달고기주먹밥⑤⑬	우리산바나나①②⑤⑥ 우유②	개천절
열량(kcal)/단백질(g)				736/25	624/23	
일 자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)슬기로운저녁day	8(목)골고루day	9(금)한글날	10(토)
오전간식		바나나	사과	연근죽		키위
점심	대체휴일	쌀밥 차돌박이된장국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	채소카레라이스⑤⑥ 저염유부맑은국⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 2 무간장불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫		꼬마김밥⑤⑥⑩ 칼국수⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식		찐고구마 우유②	쇠고기쌀국수⑩	부추전①⑤⑥ 우유②		채소죽
열량(kcal)/단백질(g)		552/17	455/13	446/16		408/13
일 자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는day	15(목)골고루day	16(금)	17(토)
오전간식	배	미역죽	단감	오이죽	바나나	사과
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 김가루청포묵무침①⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	채소짜장밥⑤⑥⑩ 저염실파달걀국① 꼬마돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	쌀밥 3 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 치즈스프램블에그①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	스포원파크 현장학습 돈까스김밥 스위트로파컬주스	하이라이스⑤⑥⑩ 김국⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식	유부우동⑤⑥	찐감자 우유②	우엉주먹밥⑤⑥	마카로니파스타①⑤⑥ 우유②	딸기요거트②	황태죽
열량(kcal)/단백질(g)	434/19	430/14	430/15	515/17	431/19	431/19
일 자	19(월)	20(화)	21(수)슬기로운저녁day	22(목)골고루day	23(금)	24(토)
오전간식	샤인머스켓	양배추죽	굴	청경채죽	배	키위
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 연근유자청무침 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 개살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 송송 메추리알과일샐러드①⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 황태국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 4 무나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ 표고감자채볶음⑤ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	김치치즈볶음밥②⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 홍합시락국⑤⑥⑩ 요구르트② 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식	채소크림리조또②⑤	찐단호박 우유②	웨이감자구이⑤ 우유②	우리밀감자수제비⑥	우유모닝빵①②⑤⑥ 우유②	양송이죽
열량(kcal)/단백질(g)	508/12	429/14	444/14	452/20	506/15	393/13
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	홍시	배	닭죽⑤	가지죽	파인애플
점심	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑮ 채소달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 순두부찌개⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이무침 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 크림스프②⑤⑥⑩⑬⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 구운버섯샐러드⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨	잡곡밥 감자양파국 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥ 아삭홍시각두기⑤⑥⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	대파썩썩크로와상②⑤⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	찐고구마 우유②	견과죽⑭
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	563/16	416/15	417/16	463/14	436/14

일 괄 원 산 지 표 시	쌀 : 유기농 (밥/죽/누룽지)					콩 (두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (1등급이상)	육류 (무항생제/동물복지)			김치 (배추/얼갈이/봄동)	
	백미	현미	찰쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물 (방사능 검사완료된 수산물 사용)					식육 · 어육가공품								
	삼치		임연수			부추전	치킨너겟	훈제오리	꼬마돈까스	함박스테이크				
						오징어	닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기			
국내산		수입산			페루, 칠레산		국내산	국내산	국내산	국내산				