

10월 일반형 식단표

만 1-2세

『식단 이용시 참고사항』				1()	2(금)
오전간식				고구마죽	♥키위
점심	* 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴 전복 홍합포함) ⑱잔 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			수수밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	쌀국수
열량/단백질				424.6/14	393.5/13.9
5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식			달걀채소죽①	♥샤인머스켓	달죽⑮
점심			차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식			♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑥ /우유②	♥배/우유②
열량/단백질			452.8/17.7	439.6/16.1	436/16.8
12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	♥사과		연근채소죽⑤⑥	현미누룽지죽	♥바나나
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		수수밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬깎두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②		맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	크로와상①②⑥ /우유②	식빵토스트+딸기잼①② ⑤⑥/우유②
열량/단백질	428.7/13.1		408.9/14.3	466.4/14.9	446.7/17
19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	밤죽②		새우아채죽⑮	♥단감	시금치된장죽⑤⑥
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육찐스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추나물 잘게썬깎두기⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	♥찐감자/우유②		부추주먹밥⑥/보리차	카스텔라①②⑥ /우유②	크림스파게티②⑥⑩
열량/단백질	469.1/18.4		459.8/13	461.2/18.8	478.5/17.2
26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	♥바나나		참깨죽	♥사과	미역죽⑤⑥
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깎두기⑨	쇠고기참나물볶음밥⑮ 맑은동태탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②		수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차
열량/단백질	439.3/17.7		469.5/16.5	447.3/15.3	430.2/15.8

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기		수산물		
						오징어	전복	고등어
국내산		국내산	국내산	국내산		원양산	국내산	원양산
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			떡갈비(20일)			햄(30일)		
돼지 : 국내산			소 : 국내산 / 돼지 : 국내산			닭 : 국내산 / 돼지 : 국내산		

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.