

10월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금
날짜					
오전간식					
점심					
오후간식					
열량(kcal) /단백질(g)					
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽	
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑦ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑦⑧ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		샤인머스켓	찐고구마&우유②	바나나	
열량(kcal) /단백질(g)		600.3/24.7	601.8/24.3	663.4/22.2	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	찰쌀당근죽	닭살채소죽⑤	소고기표고버섯죽⑤⑥⑦	가지죽	애호박죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑦ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 달걀팻국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부쌈갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑦⑧⑨ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위 &떡먹는요거트②	밥새우죽먹밥⑤⑨	찐단호박&우유②	사과	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑦	양파죽
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑦⑧⑨ 새우살채소볶음⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 씻은김치국⑨ 소고기매추리알조림①⑤⑥⑦ 양배추당근나물 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑦ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 조갯살순두부국⑤⑧ 돼지불고기⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	어묵탕②⑤⑥⑦⑧⑨⑩	토마토⑫ &요거트②	굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	654.1/28.3	618/20.2	681.4/24.9	628.7/23.8	649.8/29.1
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	전복죽⑧	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑦ 채소달걀찜①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	파인애플	모닝빵&우유①⑤⑥⑦⑧⑨⑩	단감	현미빵튀기&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	635.5/27.3	613/23.5	604.1/20.7

10월 영아(0~2세) 죽식형 식단표

영양사: 전해숙

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				깨죽	닭살브로콜리죽⑮
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			현미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 미역무나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식				🍎배	우영주먹밥⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)				614.3/21.3	638.2/28.5
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽	
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑮ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		🍎샤인머스켓	🍎찐고구마&우유②	🍌바나나	
열량(kcal) /단백질(g)		600.3/24.7	601.8/24.3	663.4/22.2	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	찰쌀당근죽	닭살채소죽⑮	☺소고기표고버섯죽⑤⑥⑮	가지죽	애호박죽⑤⑥
점심	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑮⑯ 달걀팻국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부숙갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑯ 무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	🍌키위 &떠먹는요거트②	밥새우주먹밥⑤⑨	🍎찐단호박&우유②	🍎사과	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑮	양파죽
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑮⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치⑨	차조밥 씻은김치국⑨ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑮ 양배추당근나물 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑮⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치⑨	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 조갯살순두부국⑤⑮ 돼지불고기⑤⑥⑮ 숙주나물 백김치⑨
오후간식	🍌찐감자&우유②	☺어묵탕②⑤⑥⑮⑯⑰	🍌토마토⑫ &요거트②	🍌굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	654.1/28.3	618/20.2	681.4/24.9	628.7/23.8	649.8/29.1
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	전복죽⑮	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 채소달걀찜①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박)⑤⑥ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ ☺표고버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	🍌찐고구마&우유②	🍌파인애플	모닝빵& 우유①⑤⑥⑨⑰	🍌단감	현미빵튀기&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	635.5/27.3	613/23.5	604.1/20.7