

10월 영아(1~2세) 죽식형 식단표 협성아이숲어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 🍷 푸드브릿지 날 (10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3 개천절
오전간식				깨죽	달걀브로콜리죽⑤	
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			백미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가지미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치	
오후간식				🍎배	우유주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)				396.5/13.7	411.3/18.4	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽		연근죽
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ (저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 백김치
오후간식		🍌샤인머스켓	🍌바나나	🍌찐고구마&옥수수차 ②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)		386.6/16	388.3/15.7	428.4/14.3		411.4/12.1
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	참쌀당근죽	달걀채소죽⑤	🍷소고기표고버섯죽 ⑤⑥⑬	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀팥국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑮	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부숙갓국⑤ (저염)소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	꼬마김밥①⑤⑮ (달걀,단무지,당근) 감자양파국 백김치
오후간식	🍌키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	🍌찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	🍌사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	394.8/18.3	411.2/18.3	421.4/17.9	412.7/13.7	401.7/11	346.1/7.7
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑬	양파죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	찰조밥 씻은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 조갯살순두부국⑤⑮ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 무채국⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌찐감자&보리차②	🍷표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑬⑮⑯	🍌토마토⑩ &어린이치즈②	🍌굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	422.3/18.2	398.1/13	440/16	405/15.3	419.6/18.8	372.6/12.8
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	전복죽⑮	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	삼색소보로비빔밥 (다진소고기,당근,애호박) ⑤⑥⑬ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭 ⑤⑥ 🍷표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌파인애플	🍌찐고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑰	현미뽕튀기&우유②	🍌단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	392.5/14.9	435.7/14.2	410.2/17.6	395.6/15.2	389.1/13.4	397.1/14

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	산 배추	원양산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	참치	동그랑땡	돈까스	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(가)다랑어: 원양산	돼지고기 호주산	돼지고기 호주산	

10월 유아(3~5세) 죽식형 식단표 협성아이숲어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 🍷 푸드브릿지 날 (10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜			생일상	1	2	3 개천절
오전간식			누룽지죽	깨죽	닭살브로콜리죽⑩	
점심	<알레르기 유발식품> ①난로 ②오오 ③대미 ④팥 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.		찰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식			크로와상①②⑤⑥ &우유②	배	우렁주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)			667.8/22.4	614.3/21.3	638.2/28.5	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽		연근죽
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		샤인머스켓	바나나	찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)		600.3/24.7	601.8/24.3	663.4/22.2		637.3/18.9
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	찰쌀당근죽	닭살채소죽⑩	소고기표고버섯죽⑤⑥⑩	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑩	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부숙갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤ ⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑩ (달걀, 단무지, 당근) 감자양파국 배추김치⑨
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1	536.8/12
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	양파죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	찰조밥 씻은김치국⑨ 소고기매추리알조림① ⑤⑥⑩ 양배추당근나물 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 조갯살순두부국⑤⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타②⑤⑥⑩⑬⑭	토마토⑫ &어린이치즈②	굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	654.1/28.3	618/20.2	681.4/24.9	628.7/23.8	649.8/29.1	577.6/19.9
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	전복죽⑩	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑩ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	파인애플	찐고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑩	현미빵튀기&우유②	단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	635.5/27.3	613/23.5	604.1/20.7	615.4/21.7

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	산	배추	국내산	원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치	동그랑땡	돈까스
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		(가)다량어: 원양산		돼지고기 호주산	돼지고기 호주산