

10 월 식 단 표 [만 3-5 세]

작성자: 영양사 박지숙

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식				소고기죽 ^⑬	바나나
점 심				칼슘쏙쏙강황밥 쁘띠떡국 ^{①⑤⑥⑬}	백미밥 들깨감자국 ^⑬
열량/단백질/칼슘				로제달걀조림 ^{②⑤⑥⑬⑮} 단호박묵김부침 ^⑤ 홍시깍두기 440 / 12.0 / 200	치즈계란말이 ^{①②} 애호박새송이볶음 배추김치 465 / 11.2 / 180
오후간식				갈릭카레볶음밥 ^{⑤⑥⑬⑮}	촉촉치즈케이크 ^{①②⑤⑥⑬} 고칼슘우유 ^②
	5	6	7	8	9
오전간식		김야채죽	배	플레인요거트 ^② & 파프리카스틱	
점 심		수수밥 황태뭇국 대패삼겹살주먹밥 ^{⑤⑥⑬} 크래미오이참깨무침 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치	칼슘쏙쏙콜로렐라밥 사골파국 ^⑬ 삼치튀김&데리야끼소스 ^{⑤⑥} 새콤해초무생채 홍시깍두기	찰보리밥 건새우근대국 ^⑨ 메추리알비엔나케첩조림 ①②⑤⑥⑬⑮ 유부콩나물무침 ^⑤ 배추김치	
열량/단백질/칼슘		435 / 11.2 / 185	425 / 10.8 / 190	440 / 11.5 / 195	
오후간식		딸기설기&고칼슘우유 ^②	짜장떡볶이 ^{⑤⑥⑬}	새우살볶음밥 ^⑨	
	12	13	14 (생일축하)	15	16
오전간식	브로콜리스프 ^{②⑤⑥⑬} &버터롤 ^{①②⑤⑥}	전복살죽 ^⑬	방울토마토 ^⑤	대추달죽 ^⑮	 포도
점 심	차조밥 콩비지찌개 ^{⑤⑨⑬⑮} 마늘쫄면채볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} 실곤약채소무침 배추김치	흑미밥 순살감자탕 ^⑩ 참치두부조림 ^{⑤⑥} 유자꼬들단무지무침 배추김치	참쌀백미밥 들깨미역국 미트볼라따두이 ^{①②⑤⑥⑬⑮} 콘샐러드 ^{①⑤} 홍시깍두기/생일케이크	조각서리태밥 ^⑮ 소고기뭇국 ^⑬ 아귀살채소찜 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 배추김치	압떡보리밥 찰수제비국 ^{⑤⑥} 훈제오리양장피볶음 열무쌈장나물 ^⑤ 배추김치
열량/단백질/칼슘	430 / 11.0 / 190	430 / 11.0 / 190	440 / 11.5 / 200	455 / 12.0 / 195	435 / 11.8 / 190
오후간식	꼬마고기만두 ^{⑤⑥⑬⑮} & 옥수수차	크리스피롤 ^{①⑤⑥⑬} &초코두유 ^⑤	불고기파스타 ^{⑬①②⑥}	백김치볶음밥 ^{⑤⑬}	소보로빵 ^{①②⑤⑥⑬} &고칼슘우유 ^②
	19	다문화연계 중국 	21	22	23
오전간식	생크림고구마스프 ^{②⑤⑥⑬} &우유식빵 ^{②⑤⑥}	청경채된장죽 ^⑤	사과	오곡두유&적채스틱	멜론
점 심	완두콩밥 모듬버섯찌개 ^⑤ 소고기메추리알조림 ^{①⑤⑥⑬} 치커리사과무침 홍시깍두기	달걀파볶음밥 ^① 간짜장소스 ^{⑤⑥⑬} 귀바로우&소스 ^{⑤⑥⑬} 짜사이무침 오렌지주스	칼슘쏙쏙홍국참쌀밥 표고감자국 동태순살조림 ^{⑤⑥} 연근유자새싹무침 배추김치	기장조밥 된장찌개 ^⑤ 피망달걀볶음 ^{⑤⑥⑬} 진미채엿장무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치	백미밥 복어순두부탕 ^⑤ 오징어굴소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} 김부각 ^⑤ 배추김치
열량/단백질/칼슘	460 / 11.8 / 190	435 / 10.5 / 180	440 / 11.2 / 205	445 / 11.0 / 190	450 / 11.8 / 190
오후간식	올바른핫도그 ^{①②⑤⑥⑬⑮}	오레오오즈 ^{①⑤⑥⑬} &우유 ^②	가쓰오부시볶음우동 ^{⑤⑥⑬}	잔멸치새우주먹밥 ^⑨ &동굴레차	슈크림패스츰리 ^{①②⑤⑥⑬} &고칼슘우유 ^②
	26	27	28	29	30
오전간식	감자스프 ^{②⑤⑥} &브라운브레드 ^{⑤⑥}	단호박죽	단감	미역죽	감귤
점 심	발아현미밥 김치어묵국 ^{⑤⑥} 돈육파불고기 ^⑩ 연두부&양념간장 ^{⑤⑥} 홍시깍두기	백미밥 맑은유부국 ^⑤ 분모자점닭 ^{⑤⑥⑬} 동글오이무침 배추김치	흑미밥 물만두국 ^{①⑤⑥⑬} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 참나물감귤샐러드 배추김치	칼슘쏙쏙토마토참쌀밥 ^⑮ 육개장 ^{⑤⑬} 두부텐더스틱 ^{⑤⑥⑬} &김말이 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 한돈수육 ^{①⑤⑥⑬} 레몬수삼&쌈쌈장 ^⑤ 배추김치
열량/단백질/칼슘	450 / 11.5 / 195	435 / 10.8 / 185	440 / 12.0 / 200	465 / 11.2 / 180	435 / 10.5 / 180
오후간식	안홍쌀찐빵 ^{⑤⑥} &고칼슘우유 ^②	무지개떡&매실차	바지락칼국수 ^{⑤⑥⑬}	소고기우영볶음밥 ^{⑤⑥⑬}	휘낭시에 ^{①②⑤⑥⑬} &고칼슘우유 ^②

* 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준,2020)에 준하여 작성되었습니다.

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기	돼지고기	닭/오리고기	김치	식육가공품
	국산	국산(육우1등급)	국산	국산	국산	비엔나(돈육:국내산)/ 꼬마고기만두(돈육:국내산)/ 미트볼(돈육:국내산) / 귀바로우(돈육:국내산)
	콩 (두부,비지)	오징어	동태/황태/북어	조갯살	고등어	수산물가공품
	두부/순두부:대두:외국산 연두부:국산	중국	러시아산	중국	국산	어묵(어육:베트남산)

10 월 식 단 표 [만 1-2세]

작성자: 영양사 박지숙

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식				소고기죽 ^⑬	바나나
점 심				칼슘쏙쏙강황밥 쁘띠떡국 ^{①⑤⑥⑬}	백미밥 들깨감자국 ^⑬
열량/단백질/칼슘				로제달걀조림 ^{②⑤⑥⑬⑮} 단호박묵김무침 ^⑤ 홍시깍두기 280 / 5.5 / 150	치즈계란말이 ^{①②} 애호박새송이볶음 배추김치 295 / 6.0 / 155
오후간식				갈릭카레볶음밥 ^{⑤⑥⑬⑮}	촉촉치즈케이크 ^{①②⑤⑥⑬} 고칼슘우유 ^②
	5	6	7	8	9
오전간식		김야채죽	배	플레인요거트 ^② & 파프리카스틱	
점 심		수수밥 황태뭇국 대패삼겹살주먹볶음 ^{⑤⑥⑬} 크래미오이참깨무침 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치	칼슘쏙쏙콜로렐라밥 사골파국 ^⑬ 삼치튀김&데리야끼소스 ^{⑤⑥} 새콤해초무생채 홍시깍두기	찰보리밥 건새우근대국 ^⑨ 메추리알비엔나케첩조림 ①②⑤⑥⑬⑮ 유부콩나물무침 ^⑤ 배추김치	
열량/단백질/칼슘		280 / 6.0 / 160	290 / 6.5 / 170	300 / 7.0 / 165	
오후간식		딸기설기&고칼슘우유 ^②	짜장떡볶이 ^{⑤⑥⑬}	새우살볶음밥 ^⑨	
	12	13	14 (생일축하)	15	16
오전간식	브로콜리스프 ^{②⑤⑥⑬} 버터롤 ^{①②⑤⑥}	전복살죽 ^⑬	방울토마토 ^⑤	대추달죽 ^⑮	 포도
점 심	차조밥 콩비지찌개 ^{⑤⑨⑬⑮} 마늘쫄면채볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} 실곤약채소무침 배추김치	흑미밥 순살감자탕 ^⑩ 참치두부조림 ^{⑤⑥} 유자꼬들단무지무침 배추김치	참쌀백미밥 들깨미역국 미트볼라따두이 ^{①②⑤⑥⑬⑮} 콘샐러드 ^{①⑤} 홍시깍두기/생일케이크	조각서리태밥 ^⑮ 소고기뭇국 ^⑬ 아귀살채소찜 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 배추김치	압떡보리밥 찰수제비국 ^{⑤⑥} 훈제오리양장피볶음 열무쌈장나물 ^⑤ 배추김치
열량/단백질/칼슘	285 / 6.2 / 155	275 / 5.8 / 160	290 / 6.5 / 165	280 / 5.5 / 150	295 / 6.0 / 155
오후간식	꼬마고기만두 ^{⑤⑥⑬⑮} 옥수수차	크리스피롤 ^{①⑤⑥⑬} 초코두유 ^⑤	불고기파스타 ^{⑬①②⑥}	백김치볶음밥 ^{⑤⑬}	소보로빵 ^{①②⑤⑥⑬} 고칼슘우유 ^②
	19	다문화연계 중국 	21	22	23
오전간식	생크림고구마스프 ^{②⑤⑥⑬} 우유식빵 ^{②⑤⑥}	청경채된장죽 ^⑤	사과	오곡두유&적채스틱	멜론
점 심	완두콩밥 모듬버섯찌개 ^⑤ 소고기메추리알조림 ^{①⑤⑥⑬} 치커리사과무침 홍시깍두기	달걀파볶음밥 ^① 간짜장소스 ^{⑤⑥⑬} 귀바로우&소스 ^{⑤⑥⑬} 짜사이무침 오렌지주스	칼슘쏙쏙홍국참쌀밥 표고감자국 동태순살조림 ^{⑤⑥} 연근유자새싹무침 배추김치	기장조밥 된장찌개 ^⑤ 피망달걀볶음 ^{⑤⑥⑬} 진미채엿장무침 ^{⑤⑥⑬} 배추김치	백미밥 복어순두부탕 ^⑤ 오징어굴소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} 김부각 ^⑤ 배추김치
열량/단백질/칼슘	295 / 6.0 / 160	300 / 6.5 / 165	285 / 5.8 / 155	290 / 7.0 / 170	305 / 6.2 / 150
오후간식	올바른핫도그 ^{①②⑤⑥⑬⑮}	오레오오츠 ^{①⑤⑥⑬} &우유 ^②	가쓰오부시볶음우동 ^{⑤⑥⑬}	잔멸치새우주먹밥 ^⑨ 동굴레차	슈크림패스츨리 ^{①②⑤⑥⑬} 고칼슘우유 ^②
	26	27	28	29	30
오전간식	감자스프 ^{②⑤⑥} &브라운브레드 ^{⑤⑥}	단호박죽	단감	미역죽	감귤
점 심	발아현미밥 김치어묵국 ^{⑤⑥} 돈육파불고기 ^⑩ 연두부&양념간장 ^{⑤⑥} 홍시깍두기	백미밥 맑은유부국 ^⑤ 분모자찜닭 ^{⑤⑥⑬} 동글오이무침 배추김치	흑미밥 물만두국 ^{①⑤⑥⑬} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 참나물감귤샐러드 배추김치	칼슘쏙쏙토마토참쌀밥 ^⑮ 육개장 ^{⑤⑬} 두부텐더스틱 ^{⑤⑥⑬} &김말이 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 한돈수육 ^{①⑤⑥⑬} 레몬수삼&쌈장 ^⑤ 배추김치
열량/단백질/칼슘	280 / 6.0 / 155	305 / 6.8 / 160	285 / 5.5 / 150	290 / 6.2 / 175	290 / 6.5 / 170
오후간식	안홍쌀찐빵 ^{⑤⑥} &고칼슘우유 ^②	무지개떡&매실차	바지락칼국수 ^{⑤⑥⑬}	소고기우영볶음밥 ^{⑤⑥⑬}	휘낭시에 ^{①②⑤⑥⑬} 고칼슘우유 ^②

* 식단작성 기준 : 만 1~2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 500mg)에 준하여 작성되었습니다

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기	돼지고기	닭/오리고기	김치	식육가공품
	국산	국산(육우1등급)	국산	국산	국산	비엔나(돈육:국내산)/ 꼬마고기만두(돈육:국내산)/ 미트볼(돈육:국내산) / 귀바로우(돈육:국내산)
	콩 (두부/비지)	오징어	동태/황태/북어	조갯살	고등어	수산물가공품
두부/순두부:대두:외국산 연두부:국산	중국	러시아산	중국	국산	어묵(어육:베트남산)	