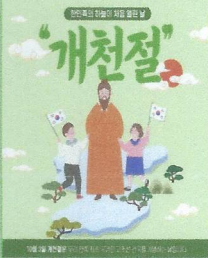


10월 식단표 (영아용)

날 짜		월	화	수	목	금	토						
					1	2	3						
오전간식					순두부죽⑤	순한김치죽							
점 심					잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤ ★새송이들깨나물⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 콩나물국⑩ 계란찜⑤⑥ 진미채볶음 안매운볶음김치⑨							
오후간식					어묵탕	크림빵							
열량	단백질				432	17	438	16	335	13			
날 짜		5 (개천절대체육일)	6	7	8	9 한글날	10						
오전간식			미역죽	모듬채소죽	감자죽		타락죽②						
점 심			쌀밥 애호박된장국⑤⑥⑩ 돈육불고기⑤⑥⑦ 소시지야채볶음⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 들깨무채국①⑤⑥ 함박스테이크①⑤ (대채:브로콜리무침) 콩나물무침 안매운볶음김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소불고기⑤⑥⑩ ★청경채나물 안매운볶음김치⑨		닭살볶음밥⑤⑥⑩ 만둣국⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운볶음김치⑨						
오후간식			샤인머스켓	사과잼빵	우동								
열량	단백질				413	19	421	17	412	18	378	14	
날 짜		12	13	14	15저녁·저당데이	16	19						
오전간식		당근죽	고구마죽②	누룽지죽	부추죽	달걀죽①	양송이수프②						
점 심		쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 떡갈비⑤⑥⑦ ★청포묵무침⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ ★고기등뼈잡채⑤⑥⑩ ★열무무침⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥ 양배추나물 안매운볶음김치⑨	쌀밥 소고기뭇국⑩ (저당)두부조림⑤⑥ 감자채당근볶음⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑩ ★어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	쌀밥(적은양) 로제스파게티②⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 안매운볶음김치⑨						
오후간식		시리얼/우유	사과/쌀과자	핫케익	미트스파게티	단팥빵							
열량	단백질	424	18	465	14	490	12	433	24	430	12	311	11
날 짜		19	20	21	22	23	24						
오전간식		콩나물죽⑤	영양잡곡죽	버섯죽⑤	애호박죽	소고기죽⑩	완두콩죽⑤						
점 심		잡곡밥 부추달걀국 미트볼채소조림⑤⑥ 무생채⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 버섯맑은국⑤⑥⑨ 소시지볶음⑥⑩⑫ ★새콤오이침①⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	★짜장라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 단무지 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 순한김치국⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 팽이된장국 (저당)돈육불고기구이 ⑤⑥⑩ ★상추겉절이 안매운볶음김치⑨	★삼색나물비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 안매운깍두기⑨ 요구르트②						
오후간식		감자스틱	햄야채주먹밥	핫도그	 찐고구마	치즈빵							
열량	단백질	475	19	454	15	419	17	435	17	468	17	353	14
날 짜		26	27	28	29	30							
오전간식		누룽지죽	미역죽	닭안심죽	녹두죽	고구마죽							
점 심		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 안매운볶음김치⑨	★카레라이스⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ ★단무지 안매운볶음김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 매실청소고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 안매운볶음김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스/소스⑤⑥⑩⑫ 삼색콘샐러드⑤ 안매운볶음김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 오이숙주나물⑤⑥ 통닭 김치⑨ 요구르트							
오후간식		딸기잼샌드위치	치킨너겟	쌀과자/유아치즈	잔치국수	 바나나							
열량	단백질	415	16	427	13	438	17	433	18	428	19		

◎ 위 식단은 원 사정에 의해 변경 될수 있습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잣 [⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 잡쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 수입산	수입산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산	국거리용: 국내산 주찬용: 수입산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	치킨너겟(닭고기)수입산

10월 식단표 (유아용)

날 짜		월	화	수	목	금	토						
					1	2	3						
오전간식					순두부죽⑤		순한김치죽						
점 심					잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤ ★새송이들깨나물⑤ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑩ 계란찜⑤⑥ 진미채볶음 배추김치⑨						
오후간식					어묵탕		크림빵						
열량	단백질				432	17	438	16	335	13			
날 짜		5 (개천절대체육일)	6	7	8	9 한글날	10						
오전간식			미역죽	모듬채소죽	감자죽		타락죽②						
점 심			쌀밥 애호박된장국⑤⑥⑩ 돈육불고기⑤⑥⑦ 소시지야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨무채국①⑤⑥ 함박스테이크①⑤ (대체: 브로콜리무침) 콩나물무침 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소불고기⑤⑥⑩ ★청경채나물 배추김치⑨		닭살볶음밥⑤⑥⑩ 만둣국⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식			샤인머스켓	사과잼빵	우동								
열량	단백질				413	19	421	17	412	18	378	14	
날 짜		12	13	14	15저염·저당데이	16	19						
오전간식		당근죽	고구마죽②	누룽지죽	부추죽	달걀죽①	양송이수프②						
점 심		쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 떡갈비⑤⑥⑦ ★청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ ★고기등백잡채⑤⑥⑩ ★열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 탕수육/소스①⑤⑥ 양배추나물 배추김치⑨	쌀밥 소고기묵국⑩ (저당)두부조림⑤⑥ 감자채당근볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑩ ★어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(적은양) 로제스파게티②⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		시리얼/우유	사과/살과자	한케익	미트스파게티	단팥빵							
열량	단백질	424	18	465	14	490	12	433	24	430	12	311	11
날 짜		19	20	21	22	23	24						
오전간식		콩나물죽⑤	영양잡곡죽	버섯죽⑤	애호박죽	소고기죽⑩	완두콩죽⑤						
점 심		잡곡밥 부추달걀국 미트볼채소조림⑤⑥ 무생채⑤ 배추김치⑨	쌀밥 버섯맑은국⑤⑥⑨ 소시지볶음⑥⑩⑫ ★새콤오이침①⑤⑥ 배추김치⑨	★짜장라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ 단무지 배추김치⑨	잡곡밥 순한김치국⑤⑥ 닭갈비②⑤⑥⑩W 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이된장국 (저당)돈육불고기구이 ⑤⑥⑩ ★상추겉절이 배추김치⑨	★삼색나물비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 안매운깍두기⑨ 요구르트②						
오후간식		감자스틱	햄야채주먹밥	한도그		치즈빵							
열량	단백질	475	19	454	15	419	17	435	17	468	17	353	14
날 짜		26	27	28	29	30							
오전간식		누룽지죽	미역죽	닭안심죽	녹두죽	고구마죽							
점 심		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	★카레라이스⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ ★단무지 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 매실청소고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스/소스⑤⑥⑩⑫ 삼색콘샐러드⑤ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 오이숙주나물⑤⑥ 통닭 배추김치⑨ 요구르트							
오후간식		딸기잼샌드위치	치킨너겟	짜장떡볶이	잔치국수								
열량	단백질	415	16	427	13	438	17	433	18	428	19		

◎ 위 식단은 원 사정에 의해 변경 될수 있습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 [⑳야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찰쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 수입산	수입산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산	국거리용 국내산 주찬용 수입산	국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	치킨너겟(닭고기)수입산