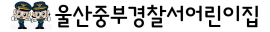


구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 열도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 0세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다. 열량/단백질			1	2
점심				소고기채소죽⑤⑥/동치미⑨	씨리얼토피바나나조청범벅⑥/원우유② (대체:바나나/원우유②)
0-2세				죽두밥	흑미밥
3-5세				맑은콩나물국⑤	시금치된장국⑤⑥
오후간식				돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩	고구마달걀비⑤⑥⑩
열량/단백질				온두부찜⑤/양념장⑤⑥	새우살마늘물⑤⑥⑨
0-2세				열무김치⑥⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨
3-5세				413/12	320/15
오후간식				590/18	458/22
열량/단백질				말기점용케익①②⑤⑥/원우유② (대체:편고구마/원우유②)	연근튀김⑤⑥/원우유② (대체:편감자/원우유②)
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/동치미⑨	안홍전병⑤⑥/원우유② (대체:편고구마/원우유②)	단호박죽/사과	 한글날
0-2세		토마토참쌀밥⑫	꽃팥콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑨⑩ (대체:흰쌀밥)	현미참쌀밥	
3-5세		취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ (대체:코다리살구이)	맑은미역국⑤	들깨버섯국⑤	
오후간식		유부숙주나물우침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	몽골리안족크⑤⑥⑩⑫ (대체:목살소금구이⑩) 청도목김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
열량/단백질		306/7 438/11	368/8 527/12	310/9 443/14	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	대개설채소죽⑤⑥/동치미⑨	편고구마/원우유②	단호박찜/원우유②	식빵①②⑥/크림치즈②/원우유② (대체:바나나/원우유②)	참깨콩나물죽⑤/동치미
0-2세	현미밥	기장밥	죽두밥	차조밥	수수밥
3-5세	얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑨ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	도토리묵은국⑤⑥(대체:연두부은국) 달걀무조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	북경식꿔바로우⑤⑥⑩(대체:목살소금구이⑩) 감굴샐러드②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초침⑤⑥/무생채 열무김치⑥⑨/백김치⑨
열량/단백질	275/9 394/14	324/9 464/13	294/14 421/21	442/15 632/22	343/13 490/19
오전간식	편만두⑤⑥⑩/원우유② (대체:단호박찜/원우유②)	두부들기름구이⑤양념장⑤⑥/원우유②	고로곤졸라피자②⑤⑥/저당마시는요플레② (대체:편감자/저당마시는요플레②)	우유카레우동②⑤⑥⑨⑩ (대체:편고구마)	시금치프리타타①⑤⑥/원우유② (대체:단호박찜/원우유②)
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩⑪/ 원우유②/조식식빵⑥ (대체:편감자/원우유②)	새우살채소죽⑤⑥/스트링치즈②	바나나/ 두유⑤+미숫가루⑤	대구살채소죽⑤⑥/사과	저염치즈감자타락죽②⑤
0-2세	차조밥	강황참쌀밥	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑨⑩ 다시마무채국⑤	흑미밥	찰보리밥
3-5세	미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑨	유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤	두부강정⑤⑥⑫(대체:두부구이⑤)	맑은얼갈이버섯국⑤	아욱된장국⑤⑥
오후간식	아삭달콤단감치커리우침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	치킨가라아게①⑤⑥⑩/소스 ⑤⑥ (대체:닭살구이) 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
열량/단백질	261/8 373/12	390/19 558/28	452/15 647/22	343/11 491/17	357/16 510/23
오전간식	참치채소볶음밥⑤⑥/포도	까르보나라스파게티②⑤⑥⑨/통글레자 (대체:편고구마/통글레자)	우유식빵②⑤⑥/아몬드브리즈⑩ (대체:단호박찜/오트밀요료)	잔치국수①⑤⑥/스트링치즈② (대체:편감자/스트링치즈②)	바나나머핀①②⑤⑥/저당마시는요플레② (대체:바나나/저당마시는요플레②)
열량/단백질	228/7	234/12	145/4	222/8	207/9
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그①⑤/사과/원우유② (대체:사과/원우유②)	영양닭죽⑤/동치미⑨	우유구글호프①②⑤⑥⑨/원우유② (대체:바나나/원우유②)	전복채소죽⑤⑥/동치미⑨	흑미고구마죽/오렌지
0-2세	기장밥	조각서리태밥⑤	양파등뼈돈가스덮밥①⑤⑥⑩ (대체:흰쌀밥)	수수밥	발아현미밥
3-5세	복어채콩나물국⑤⑥ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑪ (대체:소고기구이) 푸실리채소샐러드①⑤⑥ (대체:유자청채소샐러드) 배추김치⑨/백김치⑨	들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ (대체:고등어구이) 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	동태살쫄국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤(대체:연두부⑤) 깍두기 ⑨/백김치⑨	도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
열량/단백질	392/17 560/25	289/8 414/12	374/11 535/17	403/15 576/22	342/9 489/14
오전간식	오징어부추전①⑤⑥⑨/보리차 (대체:편감자/보리차)	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑨/원우유② (대체:편고구마/원우유②)	허니버터감자구이②⑤/통글레자	볶음우동⑤⑥⑨/저당마시는요플레② (대체:편감자/저당마시는요플레②)	토마토계란볶음①⑤⑩/원우유② (대체:토마토/원우유②)
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣				
원산지 표시	☐ 원산지 표시 소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀), 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불독겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 통태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 톳가스:돼지고기-국내산, 해물등그랑뎡:오징어-페루산, 생선가스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨가스:닭고기-국내산, 찹치(캔):다량어·원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치·원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 바베큐볶음: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				

10월 이유식 식단표



작성자 : 최선경 영양사



■ 후기(생후10~12개월)

10월 1주					1	2
	후기 이유식				소고기채소진밥⑥ 연두부녹두진밥⑤ 무미김채소진밥	닭살고구마진밥⑬ 소고기시금치진밥⑥ 흑미타락진밥②
	열량/단백질				244/9	253/10
10월 2주		5	6	7	8	9
	후기 이유식		현미누룽지진밥 흰살생선숙주진밥 소고기취나물진밥⑥	연두부미역진밥⑤ 노른자청경채진밥① 얼갈이타락진밥②	단호박진밥 소고기버섯진밥⑥ 노른자채소진밥①	
	열량/단백질		261/13	271/9	233/9	
10월 3주		12	13	14	15	16
	후기 이유식	대게살채소진밥⑧ 소고기감자진밥⑥ 노른자양배추진밥①	고구마오트밀쌀진밥 연두부가진밥⑤ 소고기채소진밥⑥	닭살비타민진밥⑬ 소고기녹두진밥⑥ 두부채소진밥⑤	두부미역진밥⑤ 소고기양상추진밥⑥ 오트밀타락진밥②	참깨콩나물진밥⑤ 소고기배추진밥⑥ 노른자무진밥①
	열량/단백질	230/7	250/10	279/9	252/11	298/11
10월 4주		19	20	21	22	23
	후기 이유식	두부미역진밥⑤ 소고기버섯진밥⑥ 노른자당근진밥①	새우살채소진밥⑨ 소고기참나물진밥⑥ 채소오트밀진밥	연두부감자진밥⑤ 노른자실파진밥① 저염치즈채소진밥②	대구살채소진밥 소고기얼갈이진밥⑥ 두부양배추진밥⑤	저염치즈감자타락진밥② 닭살아욱진밥 ⑬ 소고기애호박진밥⑥
	열량/단백질	264/9	261/8	234/10	261/7	268/12
10월 5주		26	27	28	29	30
	후기 이유식	노른자콩나물진밥① 소고기채소진밥⑥ 김가루채소진밥	닭살영양진밥 ⑬ 소고기미역진밥⑥ 두부취나물진밥⑤	소고기양배추진밥⑥ 단호박타락진밥② 노른자감자진밥①	전복채소진밥 ⑥ 노른자피망진밥 ① 오트밀수수진밥	흑미고구마죽 닭살브로콜리진밥⑬ 소고기채소진밥⑥
	열량/단백질	280/6	279/10	255/10	288/11	299/10
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산, 쌀(참쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추 -국내산, 두부,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산,명태,동태:러시아산, 새우살:국내산					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣					