

1-2세 중형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식	✓ 식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요. ✓ 공동개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 중구센터에서 개발한 메뉴입니다. ✓ 대체가능식단 안내 QR코드 			떠먹는요구르트②	달걀죽①
중식				백미밥 안매운김치국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추들깨나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 애호박국 고등어구이⑤⑥⑦ 무조림⑤⑥ 깍두기
오후간식				단호박찜&우유유②	과일(사과)&치즈유②
열량(kcal)/단백질(g)				415/14	406/17
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		흑미죽	가정도시락 지참 (외부 행사)	시금치죽	
중식		목살짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 꽃살미오침①⑤⑥⑧ 깍두기		백미밥 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 닭고기장국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기	
오후간식		과일(배)&치즈유②		찐고구마&우유유②	
열량(kcal)/단백질(g)		457/20		466/16	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	양파당근죽	타락죽②	애호박죽	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧
중식	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기	돼지고기카레라이스⑤⑥ 김달걀탕① 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 메추리알장조림①⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기
오후간식	과일(방울토마토)⑫&치즈유②	미니우동⑤⑥	과일(굴)&치즈유②	단호박찜&우유유②	과일(바나나)
열량(kcal)/단백질(g)	395/16	447/15	401/16	349/13	391/17
일자	19	20	21	22	23
오전간식	브로콜리죽⑤	비타민채소죽⑤⑥	쇠고기채소죽⑩	참깨죽	황태채소죽
중식	잡곡밥 부추맑은국 오징어채소조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기	돼지불고기덮밥⑤⑥ 양배추맑은국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기	백미밥 홍합탕⑩ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 안매운마두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	과일(배)&치즈유②	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(사과)&치즈유②	찐감자&우유유②	과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)	371/15	481/19	359/12	440/14	387/15
일자	26	27	28	29 생일	30
오전간식	두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑩	전복죽⑤⑥⑩	떠먹는요구르트②	어묵죽⑤⑥
중식	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우버터볶음②⑨ 양배추깍두기부침⑤⑥ 깍두기	오므라이스①⑤⑩ 유부된장국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 무채국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	과일(귤)&치즈유②	토마토소스스파게티⑤⑥⑫⑬⑭	찐고구마&우유유②	과일(바나나)&케이크①②⑤⑥	과일(감)&치즈유②
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	471/19	488/16	425/12	395/15

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
						밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	콩(국내산)	쌀(국내산) 잡곡(국내산)	쌀(국내산) 잡곡(국내산)	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물 *품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세				
	훈제오리볶음	동그랑땡구이				고등어	오징어	전복		
	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산		

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두
⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

요일	월	화	수	목	금
일자	*생후 0-5개월 : 에너지 500kcal, 단백질 10g(충분섭취량기준) *생후 6-11개월 : 에너지 600kcal, 단백질 15g *초기 미음은 3일 간격으로 반복하며, 영아의 소화력 및 식품알레르기 등에 유의하여 제공한다.			1	2
후기				쇠고기시금치무른밥⑩	대구살무무른밥
열량(kcal)/단백질(g)				112/5	93/5
	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
후기		달걀노른자 미역무른밥①	가정도시락 지참 (외부 행사)	닭가슴살 감자무른밥⑮	
열량(kcal)/단백질(g)		128/4	96/3	103/5	
일자	12	13	14	15	16
후기	닭가슴살 시금치무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤	달걀노른자 브로콜리무른밥①	새우살애호박무른밥⑨	쇠고기배추무른밥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	97/5	94/3	131/4	97/5	110/5
일자	19	20	21	22	23
후기	달걀노른자 부추무른밥①	찹쌀단호박무른밥	닭가슴살 숙주무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	129/4	104/2	94/5	110/5	95/3
일자	26	27	28	29	30
후기	닭가슴살 양배추무른밥⑮	새우살버섯무른밥⑨	달걀노른자 청경채무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	97/5	93/5	127/4	96/3	111/4

[illegible]