

일자		[1-2세 식단 안내]		1[목]		2[금]					
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “양배추나물”		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.		흑미밤죽		● 과일(키위)				
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” ☞ ‘시금치’, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		QR코드		차조밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 돈육부추볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨		백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨				
오후간식	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경대체될 수 있습니다.				당근달걀샐러드 ①⑤ 우유②		쌀국수 ⑤⑥				
열량/단백질					465/21		401/15				
일자		5[월]		6[화]		7[수]쌈삭데이 🍷		8[목]		9[금]	
오전간식			게살죽 ①⑤⑥⑧		● 과일(씨없는포도)		연두부죽 ⑤				
점심			수수밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치⑨		백미밥 미니우동 ⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침 ⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 애호박나물 ⑤ 깍두기⑨				
오후간식			감자버터구이② 우유②		꼬마주먹밥 ⑤ 보리차		쌀카스테라 ①②⑥ 우유②				
열량/단백질			421/17		428/14		476/17				
일자		12[월]지구데이 🌍		13[화]		14[수]생일잔치 🎂		15[목]		16[금]	
오전간식	● 과일(사과)		병아리콩죽 ⑤		● 과일(바나나)		버섯죽		● 토마토🍅 떠먹는 요구르트		
점심	차조밥 콩나물국 ⑤ 닭살채소조림 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨		백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 닭곰탕 ⑬ ★참깨소스두부구이 ⑤ 감자조림 ⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 온도토리묵국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침 ⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		● 찐고구마 우유②		케이크 ①②⑥ 우유②		찐만두 ⑤⑥⑩ 둥굴레차		수제비⑥		
열량/단백질	414/16		468/15		454/19		464/17		433/20		
일자		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]	
오전간식	● 과일(배)		참치죽		● 과일(키위) 우유②		영양잡곡죽		● 과일(사과)		
점심	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 백김치⑨		기장밥 콩비지백탕 ⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥ ⑩ 깻순나물 ⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 사골팥국 ⑩ 매추리알창조림 ①⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 두부소보로볶음 ⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	치즈스틱 ②⑤ 우유②		잔치국수 ⑤⑥		부추양파전 ①⑤⑥ 유자차		● 찐빵[찐감자] 우유②		찐빵 ⑤⑥ 우유②		
열량/단백질	435/21		439/19		437/16		469/19		421/16		
일자		26[월]		27[화]삼삼데이 🍷		28[수]		29[목]		30[금]	
오전간식	● 과일(바나나)		들깨무죽		● 과일(토마토🍅) 치즈②		두부채소죽 ⑤⑥		● 과일(귤)		
점심	수수밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 백김치⑨		닭살채소덮밥 ①⑤⑥⑬ 유부맑은국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑬ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 모듬버섯국 ⑤⑥ 오리간장불고기 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 백김치⑨		
오후간식	브로콜리크림리조또 ②⑤		● 찐고구마 우유②		칼국수⑥		팬케이크 ①②⑤⑥ 우유②		★ 단호박튀김 ⑤⑥ 우유②		
열량/단백질	408/14		468/14		436/21		474/21		473/17		

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	
국내산	-	산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복		오징어	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-		-	
가공품 농축산·수산물										
햄박스테이크		돈까스		참치		사골뽕국(사골엑기스)				너비아니
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산		쇠고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									