

10월 영아 식단표

(만1~2세)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식				과일(사과) 차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토치즈카르프레제②⑫	양배추죽 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②	개천절
점심						
오후간식						
열량/단백질				399/17	432/16	
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	과일(바나나) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니쌀국수⑬	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 찐감자와보리차	과일(배) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 깍두기⑨ 약과①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨		
점심						
오후간식						
열량/단백질	398/20	391/18	442/15	287/10		
날짜	13	14(국없는 날)	15	16	17	18
오전간식	과일(사과) 수수밥 얼무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소탕⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ 돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	과일(배)&유아치즈② 차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑨	
점심						
오후간식						
열량/단백질	395/22	392/15	397/22	446/18	282/10	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미니우동⑤⑥	과일(오렌지) 흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨ 다진유부주먹밥⑤⑥	과일(사과) 백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 찐단호박&우유②	과일(바나나) 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 콩비지채소전①⑤⑥⑨	계살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 빵(롤케이크)①②⑥&우유②	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	과일(사과) 차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토치즈카르프레제②⑫	과일(배) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선가스&소스①⑤⑥ 오이지무침 깍두기⑨ 약과①②⑤⑥&우유②	과일(사과) 차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토치즈카르프레제②⑫	과일(바나나) 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 콩비지채소전①⑤⑥⑨	계살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 빵(롤케이크)①②⑥&우유②	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질	409/14	615/18	391/17	420/19	428/15	284/10

공지사항 ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품					
	고등어		삼치			돼지떡갈비			동그랑땡	게맛살	어묵	생선가스(대구)	참치(캔)			
	국내산		국내산			국내산			국내산	연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외	국내산			원양산	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10월 유아 식단표(만3~5세)

요일	월	화	수	목	금	토
오전간식				1 과일(사과) 차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토치즈카프레제②⑬	2 양배추죽 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 빵(마들렌)①②⑥&우유②	3(개천절) 개천절
점심						
오후간식						
열량/단백질				614/25	629/23	
날짜				8	9(한글날)	10
오전간식	5(대체휴일)	6 과일(바나나) 흑미밥 순두부백탕①⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미니쌀국수⑬	7 씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 찐감자와보리차	과일(배) 기장밥 유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥ 오이지무침 깍두기⑨ 약과①②⑤⑥&우유②	9(한글날) 	10 두유⑤ 쇠고기무밥&양념⑤⑥⑬ 다시마양파국⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨
점심	대체 공휴일					
오후간식						
열량/단백질				673/22		408/25
날짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	17
오전간식	과일(샤인머스켓) 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지덕갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 구운계란①&우유②	과일(사과) 수수밥 열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토스프케피르②③⑤⑥⑬⑭⑮	채소스프&미역국② 돈육하이티스⑤⑥⑩⑬⑭ 물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 찐고구마&옥수수수염차	과일(배)&유아치즈② 차조밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 시금치무침 배추김치⑨ 미니어묵탕⑤⑥	청경채죽 백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 빵(참식빵)①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑭ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일(배)&유아치즈② 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미니우동⑤⑥	과일(오렌지) 흑미밥 배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 다진유부주먹밥⑤⑥	과일(사과) 백미밥 감자양파국 두부참치조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 찐단호박&우유②	과일(바나나) 기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 콩비지채소전①⑤⑥⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 소고기묵국⑬ 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 견과류잔멸치조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 빵(롤케익)①②⑥&우유②	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	과일(샤인머스켓)⑫ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨ 핫케이크①②③⑥&두유⑤	과일(배) 백미밥 버섯미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 빵(케이크)①②③⑥&우유②	견과류④⑧&따뜻한요구르트② 백미밥 황태국 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 씨리얼⑤⑥&우유②	과일(사과) 차조밥 두부된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 잔치국수⑤⑥	호박죽 백미밥 설렁탕⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 빵(머핀)①②⑤⑥&우유②	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑥ 팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
점심						
오후간식						
열량/단백질	600/20	615/18	601/26	646/30	624/22	402/14

공지사항 ▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

원산지표시	쌀					콩류				쇠고기		육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					어육가공품					
고등어	삼치				돼지떡갈비				통그랑뎡		게맛살	어묵	생선까스(대구)	참치(캔)		
국내산	국내산				국내산				국내산		연육 일경우제외	연육 일경우제외	국내산	일일한		

알레르기
유발식품

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.