



(만 3~5세)

10월 유아죽식

(알레르기번호 표시)

☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
★제철Day(이달의 도전 채소과일 함께 나오는 날)
☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시길 바랍니다.	돈육고구마죽 ^⑩ 수수밥 감자부추국 ^{⑤⑥} 간장닭볶음탕 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨ 양배추부침개 ^{①⑤⑥} 608.9/30.5	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개 ^{⑤⑥} 돼지불백 ^{⑤⑥⑩} 건새우애호박볶음 ^{⑤⑥⑨} 각두기 ^⑨ 파배기 ^{①②⑤⑥⑧⑨우유②} 744.2/31.7	개천절
점 심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍미한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 썩을수록 달콤한 맛이 피자는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총알레르기번호						
날짜	5	6	7☆저당DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽 ^⑤	달걀애호박죽 ^⑤		두유 ^⑤
점 심		기장밥 콩비지국 ^{⑤⑨} 간장오리무럭 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기부추국 ^{⑤⑥} 숙갓된장국 ^{⑤⑥} 생채소 ^{⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} (☆치킨너겟 ^{①②⑤⑥⑩}) 각두기 ^⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨	한글날 	칼국수 ^{⑤⑥} 백미밥1/2 메밀전병 ^{⑤⑥⑧⑨⑩} 배추김치 ^⑨
오후간식		볶음쌀국수 ^{⑤⑥}	후라이드 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} 후라이드 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} 후라이드 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿}	두부강정 ^{⑤⑫}		치즈 ^②
총알레르기번호		682.8/22.4	774.6/26.2	680.9/29		456.7/20.3
날짜	12	13	14☆저염DAY	15	16	17
오전간식	배추무죽 ^{⑤⑥}	밥새우브로콜리죽 ^{⑤⑥⑨}	돈육파프리카죽 ^⑩	현살생선청경채죽 (☆두부청경채죽 ^{⑤⑥})	단호박죽	두유 ^⑤
점 심	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 돈육굴소스볶음 ^{⑤⑥⑩⑪} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 채소당면국 ^{⑤⑥} 소고기무조림 ^{⑤⑥⑫} 표고버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	달걀양배추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 송능 (실파장국 ^{⑤⑥}) 간장마파두부 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨ (+배)	기장밥 돈육배추국 ^{⑤⑥⑩} 사각어묵조림 ^{⑤⑥⑫} 아기멸치볶음 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨	백미밥 사골국 ^⑩ 순살가자미구이 ^⑤ (☆미트볼구이 ^{⑤⑥⑩⑪⑫}) 김자반 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	대파달걀볶음밥 ^{①⑤⑥} 아욱된장국 ^{⑤⑥} 꽃맛샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 각두기 ^⑨
오후간식	사과&치즈 ^②	찐감자&두유 ^⑤	약밥 ^{⑤⑥} &보리차	라구파스타 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿}	대만산두부 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿}	떠먹는요구르트 ^②
총알레르기번호	544/21.9	641.7/28.2	695.3/27.6	708.1/35.2	616/27.8	530.4/24.6
날짜	19	20	21☆저당DAY☆제철DAY	22	23	24
오전간식	감자표고버섯죽 ^{⑤⑥}	누룽지죽	소고기무죽 ^{⑤⑥⑫}	달걀양배추죽 ^⑤	들깨죽	두유 ^⑤
점 심	백미밥 무채국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑫} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 백김치국 ^{⑤⑥⑨} 달걀데리야조림 ^{⑤⑥⑩⑪} 당근양파볶음 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨	돈육파프리카죽 ^{②⑤⑥⑩⑪⑫} 송능 (유부장국 ^{⑤⑥}) 표고버섯탕수 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개 ^{①⑤} 순살고등어조림 ^{⑤⑥⑦} (☆소고기장조림 ^{⑤⑥⑫}) 연근흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 복어국 ^{⑤⑥} 오리고기파프리카볶음 ^{⑤⑥} 과일샐러드 ^{②⑫} 배추김치 ^⑨	삼색채소비빔밥 ^{⑤⑥} 감자국 ^{⑤⑥} 너비아니 ^{⑤⑥⑩⑪} 배추김치 ^⑨
오후간식	배 & 치즈 ^②	후리가게주먹밥 ^{⑤⑥}	우유스프 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} 우유스프 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿}	잔치국수 ^{⑤⑥}	찐고구마&두유 ^⑤	치즈 ^②
총알레르기번호	589.4/22.3	543.2/21.8	736.3/23	692.4/31.6	739/30.7	479.7/17.6
날짜	26	27	28	30	31	
오전간식	청경채고구마죽 ^{⑤⑥}	잔멸치죽 ^{⑤⑥}	돈육연근죽 ^⑩	아욱된장죽 ^{⑤⑥}		
점 심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 삼겹살숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추나물 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨	수수밥 애호박국 ^{⑤⑥} 표고버섯떡갈비 ^{⑤⑥⑫} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치김치볶음밥 ^{⑤⑨} 물만두국 ^{①⑤⑥⑩} 브로콜리나물 ^{⑤⑥} 각두기 ^⑨ (+감귤)	백미밥 다시마채국 ^{⑤⑥} 목살스테이크 ^{⑤⑥⑩⑪⑫} 파인애플토마토구이 ^⑫ 배추김치 ^⑨		소고기된밥 ^{⑤⑥⑫} 두부맑은국 ^⑤ 가지튀김 ^{①⑤⑥} 각두기 ^⑨
오후간식	키위&치즈 ^②	찐감자&두유 ^⑤	삶은달걀 ^① (연두부 ^⑤)&매실차	파인애플구이 ^{①②⑤⑥⑧⑨우유②}		떠먹는요구르트 ^②
총알레르기번호	672.7/19.2	716/26.3	619.6/31	666.9/26.6	711.6/22.3	587/24.8

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품						콩			김치		수산물		
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산 꽃게,국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산



(만 1~2세)

10월 영아죽식

(알레르기번호 표시)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일 함께 나오는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시길 바랍니다.	돈육고구마죽 ¹⁰ 수수밥 감자부추국 ⁵ ⑥ 간장닭볶음탕 ⁵ ⑥⑩ 가지나물 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹ 양배추부침개 ¹ ⑤⑥ 426.3/21.4	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개 ⁵ ⑥ 돼지불백 ⁵ ⑥⑩ 건새우애호박볶음 ⁵ ⑥⑨ 각두기 ⁹ 파배기 ¹ ②⑤⑥⑧&우유 ² 520.9/22.2	개천절
점 심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 졸깃한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 쫄쫄한 맛이 피자는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총알레르기번호						
날짜	5	6	7☆저당DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽 ⁵	달걀애호박죽 ¹⁵		두유 ⁵
점 심		기장밥 콩비지국 ⁵ ⑨ 간장오리무릎 ⁵ ⑥ 참나물무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	소고기부추국 ⁵ ⑥ 숙갓된장국 ⁵ ⑥ 생선국 ⁵ ⑥(+타르스 ¹) (☆치킨너겟 ¹ ②⑤⑥⑩) 각두기 ⁹ (+배)	흑미밥 숙주국 ⁵ ⑥ 돼지갈비찜 ⁵ ⑥⑩ 시금치나물 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹		칼국수 ⁵ ⑥ 백미밥1/2 메밀전병 ⁵ ⑥⑧⑨⑩ 배추김치 ⁹
오후간식		볶음쌀국수 ⁵ ⑥ 477.9/15.7	후라이드 ¹ ②⑤⑥&옥수수차 542.2/18.3	두부강정 ⁵ ⑩ 476.6/20.3		치즈 ² 319.7/14.2
총알레르기번호						
날짜	12	13	14☆저염DAY	15	16	17
오전간식	배추무죽 ⁵ ⑥	밥새우브로콜리죽 ⁵ ⑥⑨	돈육파프리카죽 ¹⁰	현살생선청경채죽 (☆두부청경채죽 ⁵ ⑥)	단호박죽	두유 ⁵
점 심	백미밥 미역국 ⁵ ⑥ 돈육굴소스볶음 ⁵ ⑥⑩⑩ 오이무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	차조밥 채소당면국 ⁵ ⑥ 소고기무조림 ⁵ ⑥⑩ 표고버섯나물 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	달걀양배추볶음밥 ⁵ ⑥⑩ 송능 (실파장국 ⁵ ⑥) 간장마파두부 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹ (+배)	기장밥 돈육배추국 ⁵ ⑥⑩ 사각어묵조림 ⁵ ⑥⑩ 아기멸치볶음 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹	백미밥 사골국 ¹⁰ 순살가자미구이 ⁵ (☆미트볼구이 ⁵ ⑥⑩⑩⑩) 김자반 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	대파달걀볶음밥 ¹ ⑤⑥ 아욱된장국 ⁵ ⑥ 꽃맛샐러드 ¹ ⑤⑥⑧ 각두기 ⁹
오후간식	샤인머스켓&치즈 ² 380.8/15.3	찐감자&두유 ⁵ 449.2/19.8	약밥 ⁵ ⑥&보리차 486.7/19.3	라구파스타 ² ⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 495.6/24.7	대산두유 ¹ ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 431.2/19.5	떠먹는요구르트 ² 371.3/17.2
총알레르기번호						
날짜	19	20	21☆저염DAY☆제철DAY	22	23	24
오전간식	감자표고버섯죽 ⁵ ⑥	누룽지죽	소고기무죽 ⁵ ⑥⑩	달걀양배추죽 ¹⁵	들깨죽	두유 ⁵
점 심	백미밥 무채국 ⁵ ⑥ 소불고기 ⁵ ⑥⑩ 콩나물무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	흑미밥 백김치국 ⁵ ⑥⑨ 달걀데리야조림 ⁵ ⑥⑩⑩ 당근양파볶음 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹	돈육파프리카죽 ² ⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 송능 (유부장국 ⁵ ⑥) 표고버섯탕수 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹ (+단감)	차조밥 순두부찌개 ¹ ⑤ 순살고등어조림 ⁵ ⑥⑦ (☆소고기장조림 ⁵ ⑥⑩) 연근흑임자소스무침 ¹ ⑤⑥ 배추김치 ⁹	백미밥 복어국 ⁵ ⑥ 오리고기파프리카볶음 ⁵ ⑥ 과일샐러드 ² ⑩ 배추김치 ⁹	삼색채소비빔밥 ⁵ ⑥ 감자국 ⁵ ⑥ 너비아니 ⁵ ⑥⑩⑩ 배추김치 ⁹
오후간식	배 & 치즈 ² 412.6/15.6	후리가게주먹밥 ⁵ ⑥ 380.2/15.2	우유스프 ¹ ②⑤⑥&동글레차 515.4/16.1	잔치국수 ⁵ ⑥ 484.7/22.1	찐고구마&두유 ⁵ 517.3/21.5	치즈 ² 335.8/12.3
총알레르기번호						
날짜	26	27	28	29*생일식단*	30	31
오전간식	청경채고구마죽 ⁵ ⑥	잔멸치죽 ⁵ ⑥	돈육연근죽 ¹⁰	두부애호박죽 ⁵	아욱된장죽 ⁵ ⑥	두유 ⁵
점 심	백미밥 시금치된장국 ⁵ ⑥ 삼겹살숙주볶음 ⁵ ⑥⑩ 배추나물 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹	수수밥 애호박국 ⁵ ⑥ 표고버섯떡갈비 ⁵ ⑥⑩ 청포묵김무침 ⁵ ⑥ 배추김치 ⁹	참치김치볶음밥 ⁵ ⑨ 물만두국 ¹ ⑤⑥⑩ 브로콜리나물 ⁵ ⑥ 각두기 ⁹ (+감귤)	달걀볶음밥 ¹ ⑤⑥ 소불고기 ⁵ ⑥⑩ 각두기 ⁹ 제철과일 마시는요구르트 ²	백미밥 다시마채국 ⁵ ⑥ 목살스테이크 ⁵ ⑥⑩⑩⑩ 파인애플토마토구이 ¹² 배추김치 ⁹	소고기된밥 ⁵ ⑥⑩ 두부맑은국 ⁵ 가지튀김 ¹ ⑤⑥ 각두기 ⁹
오후간식	샤인머스켓&치즈 ² 470.9/13.4	찐감자&두유 ⁵ 501.2/18.4	살은달걀 ¹ (연두부 ⁵)&매실차 433.7/21.7	당일간식 466.8/18.6	파운드케이크 ¹ ②⑤⑥&우유 ² 498.1/15.6	떠먹는요구르트 ² 410.9/17.3
총알레르기번호						

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양성취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

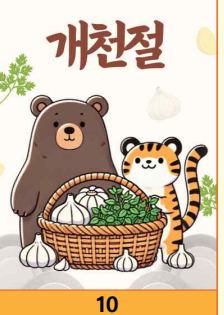
원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기				돼지고기			오리고기			생선/수산물가공품					콩				김치		수산물	
		한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기/국내산 돼지고기/국내산	돼지고기 국내산	명태/외국산 꽃게/국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어선		

10월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 1회 제공)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

문의 031-594-2214 / 070-4281-6537

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
후기이유식 (9~11개월)		돈육청경채무른밥⑩	두부오이무른밥⑤	닭살애호박무른밥⑮		
완료기이유식 (12~15개월)		돈육청경채진밥⑩	두부오이진밥⑤	닭살애호박진밥⑮		
간식 (9~15개월)		으깬찐고구마&보리차	아가치치②	단감퓨레		
총열량/단백질		후기 189.4/4.7 완료기 226.9/6.1	후기 145.2/6.4 완료기 173.7/7.3	후기 120.9/5.2 완료기 156.9/7.1		
날짜	12	13	14	15	16	17
후기이유식 (9~11개월)	배추무무른밥	밥새우브로콜리무른밥⑨	돈육파프리카무른밥⑩	흰살생선청경채무른밥	단호박무른밥	닭살시금치무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	배추무진밥	밥새우브로콜리진밥⑨	돈육파프리카진밥⑩	흰살생선청경채진밥	단호박진밥	닭살시금치진밥⑮
간식 (9~15개월)	사과퓨레	으깬찐감자&보리차	연두부찜⑤	감귤퓨레	아가치치②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 110.1/1.8 완료기 137.5/2.4	후기 123.8/5.5 완료기 158.7/7.5	후기 111.8/6 완료기 145.7/7.7	후기 110.8/4.8 완료기 141.2/6.3	후기 145/5.4 완료기 172.6/5.8	후기 155.9/6.8 완료기 188.7/8.5
날짜	19	20	21	22	23	24
후기이유식 (9~11개월)	감자표고버섯무른밥	노른자당근무른밥①	소고기무무른밥⑩	닭살양배추무른밥⑮	들깨미역무른밥	소고기오이무른밥⑩
완료기이유식 (12~15개월)	감자표고버섯진밥	달걀당근진밥①	소고기무진밥⑩	닭살양배추진밥⑮	들깨미역진밥	소고기오이진밥⑩
간식 (9~15개월)	배퓨레	으깬찐단호박&보리차	아가치치②	사과퓨레	으깬찐고구마&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 113.3/2.5 완료기 143.6/3.3	후기 164.6/4.6 완료기 209.5/5.7	후기 170.4/8.2 완료기 205.4/9.5	후기 126.5/5.3 완료기 159.3/7.1	후기 183.4/3.5 완료기 223.7/4.7	후기 182.6/5.6 완료기 224.3/6.4
날짜	26	27	28	29	30	31
후기이유식 (9~11개월)	청경채고구마무른밥	잔멸치무른밥	돈육연근무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑮	닭살배추무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	청경채고구마진밥	잔멸치진밥	돈육연근진밥⑩	두부애호박진밥⑤	소고기아욱진밥⑮	닭살배추진밥⑮
간식 (9~15개월)	키위퓨레	으깬찐감자&보리차	연두부찜⑤	단감퓨레	아가치치②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 133.5/2.2 완료기 167.3/2.8	후기 115/4.4 완료기 146.2/5.9	후기 119.4/6.1 완료기 155.9/7.8	후기 120.2/3.2 완료기 151.8/4.2	후기 180/8.4 완료기 21.2/9.9	후기 152.8/6.3 완료기 183.9/7.9

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓

원산지 표시	쌀(밥,죽 누룽지) 국내산	쇠고기			돼지고기	닭고기	콩		
		한우	육우	젓소			현살생선	명태	두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	연두부

예원어린이집

● 생일/견학 식단

- 생일 및 견학 대체 식단으로 시설의 상황에 맞게 아래 계획되어 있는 **다섯 가지 식단 중 택 1** 하여 사용하시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단을 원내 사정으로 변경하여 사용할 경우 식단 감수 받아 사용하시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단에 사용되는 **제철과일의 이름을 구체적으로 작성**하여 주시기 바랍니다.

생 일 식 단					
	①	②	③	④	⑤
오전간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식
견 학 식 단					
	①	②	③	④	⑤
오전간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식
점 심	소고기북음밥⑤⑥⑩ 닭봉구이⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	달걀북음밥①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	유부채소북음밥⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②
오후간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식

● 알레르기 대체 식품

* 대표적인 알레르기 유발식품 표기 (총 19종) *

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

알레르기 유발 식품	식품별 주의사항 및 대체식품
① 난류	- 과자나 케이크 등 기초식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요합니다. - 대체식품 : 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
② 우유	- 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문가와 상의하여 칼슘제 섭취를 고려. - 과자, 케이크, 초콜릿등에도 함유되어 있으므로 주의가 필요합니다. - 대체식품 : 두유, 멸치, 두부 등
④ 땅콩, ⑭ 호두, ⑲ 잣	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 견과류 알레르기가 있을 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 보시기 바랍니다. - 대체식품 : 외관상 비슷한(복은 콩, 건포도 등)으로 대체하거나 제거식 권장
⑤ 대두(콩)	- 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요합니다. (두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름, 콩기름을 이용한 튀김·과자 등) - 대체식품 : 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
⑧ 계, ⑨ 새우, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 건새우로 육수를 내는 경우도 주의 바랍니다. - 대체식품 : 쇠고기, 돼지고기, 생선류, 두부, 달걀 등의 단백질 식품
⑩ 돼지고기, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있습니다. - 대체식품 : 생선류, 달걀, 두부 등 철분보충으로 해조류 추가 권장

