

10월 주식A(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)



요 일	월	화	수	목	금
날 짜					
오전간식					
점 심					
오후간식					
열량/단백질					
날 짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		과일(배)	얼갈이죽	과일(바나나)	
점 심		흑미밥	백미밥	기장밥	
오후간식		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤	
열량/단백질		간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선가스&소스①⑤⑥	
날 짜		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침	
오전간식					
점 심					
오후간식					
열량/단백질					
날 짜	12	13	14(국없는 날)	14	15
오전간식	브로콜리죽	과일(사과)	가지죽	과일(샤인)&유아치즈②	과일(한라봉)
점 심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑬⑭	차조밥	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮
오후간식	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	군만두①②⑥⑩
열량/단백질	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	(깍두기)⑨
오전간식	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	(배추김치)⑨	시금치무침	유기농주스
점 심	깍두기⑨	(배추김치)⑨	(배추김치)⑨	배추김치⑨	
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	과일(찐고구마)&(등글레차)	미니어묵탕⑤⑥	빵(모닝빵)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	426/23	392/15	426/12	397/22	398/14
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	참쌀채소죽	과일(배)	아욱죽	과일(바나나)	게살죽①⑤⑥⑧
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
오후간식	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	소고기묵국⑩
열량/단백질	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	새우청경채볶음⑤⑥⑨
오전간식	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥
점 심	(배추김치)⑨	깍두기⑨	(배추김치)⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	과일(찐단호박)&우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	빵(롤케익)①②⑥&우유②
열량/단백질	392/14	404/17	452/17	401/16	448/19
날 짜	26	27	28	29	30
오전간식	고구마죽	과일(샤인)	과일(배)	과일(사과)	호박죽
점 심	백미밥	수수밥	잔멸치주먹밥⑤⑥	차조밥	백미밥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	한입돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩
열량/단백질	돈육찜⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	(깍두기)⑨	순살가지미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥
오전간식	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	유기농주스	감자채볶음⑤⑥	김구이
점 심	배추김치⑨	배추김치⑨		(배추김치)⑨	(배추김치)⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	빵(카스텔라)①②⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	455/14	417/210	395/15	420/20	428/15

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기		육류						
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산				
	배추김치			수산물		식육가공품			어육가공품									
	배추		고춧가루		고등어		돼지떡갈비		동그랑땡		게맛살		어묵		생선까스(명태)		참치(캔)	
	국내산		국내산		국내산		국내산/외국산		국내산/외국산		연육 일 경우제외		연육 일 경우제외		원양산		원양산	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

발행팀 : 어린이급식1팀

10월 이유식 (초/중/후기)



요일	월	화	수	목	금								
날짜				1	2								
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음								
열량/단백질				27/1	27/1								
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑬								
열량/단백질				69/2	69/3								
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑬								
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②								
열량/단백질				168/4	163/9								
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)								
초기이유식 (만4~5개월)		닭미음⑮	닭미음⑮	오이미음									
열량/단백질		31/2	31/2	26/1									
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑮	흰살생선얼갈이죽	달걀노른자오이죽①									
열량/단백질		65/4	65/3	68/2									
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑮	흰살생선얼갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①									
후기간식		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)									
열량/단백질		163/7	165/8	164/4									
날짜	12	13	14	15	16								
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음								
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1								
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기시금치죽⑯	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑮	쇠고기감자죽⑯								
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3								
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑯	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑯								
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥								
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5								
날짜	19	20	21	22	23								
초기이유식 (만4~5개월)	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯								
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2								
중기이유식 (만6~8개월)	닭살참쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑯	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤								
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2								
후기이유식 (만9~11개월)	닭살참쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑯	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤								
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②								
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7								
날짜	26	27	28	29	30								
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음								
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1								
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑮	쇠고기버섯죽⑯	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑯								
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3								
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑯	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑯								
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥								
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5								
원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기		육류		수산물
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	명태 (흰살생선)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	원양산
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑳잔※아황산류는표백제,보존료,산화방지제목적으로사용되는식품첨가물의형태로대부분식품에포함되어있습니다.												