

(만 0~2세)

10월 친구네 식단표

(알레르기번호 표시)

★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
▶월Day(이달의 도전 채소과일이 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
1 오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 안전)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능합니다. 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶점심밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 점심 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하여서 제공하여 주시기 바랍니다.	1 배	2 표고버섯죽	3 개천절
점심	표고버섯	단감		수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥	백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 짜배기①②⑤⑥&우유②	
오후간식	비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 맵지만 식감과 손맛이 매력적인 영양 가득 표고버섯	비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 영양수를 담은 맛의 퍼지는 가을 제철 과일 단감		329.6/16.9	520.9/22.2	
총영양량(단백질)						
날짜	5	6	7 ★저당 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	단감		두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기떡볶이⑤⑥ 숙달된장국⑤⑥ 생채소⑤⑥(타르스⑤⑥) (★치킨너겟①②⑤⑥⑩) 깍두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 매일전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥	후라이드①②⑤⑥&옥수수차	두부강정⑤⑩		치즈②
총영양량(단백질)		477.9/15.7	481.2/17.7	395.1/15.8		319.7/14.2
날짜	12	13	14 ★저염 DAY	15	16	17
오전간식	사과 또는 경기지원과일	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	★(저당)시리얼⑤⑥&우유②	감귤	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 (실파장국⑤⑥) 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+배)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	사골국⑩ 순살가자미구이⑤ (★미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩) 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	광산약(128)이나요르트②	찐감자와두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	리구파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩	대산약(128)이나요르트②	떠먹는요구르트②
총영양량(단백질)	411/15.5	449.2/19.8	513.3/18.7	410.4/20.3	431.2/19.5	371.3/17.2
날짜	19	20	21 ★저당 DAY ★ 저염 DAY	22	23	24
오전간식	배 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	사과	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장리이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 송송 (유부장국⑤⑥) 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ (★소고기장조림⑤⑥⑩) 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(★양념장⑤⑥)	후리가케주먹밥⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥&동글리차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤	치즈②
총영양량(단백질)	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	517.3/21.5	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	키위 또는 경기지원과일	잔멸치죽⑤⑥	★(저당)시리얼⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+감귤)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살라레구이 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨	소고기된장밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자와두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&매실차	크림리조토②	파인애플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양량(단백질)	436.1/11.9	501.2/18.4	455.3/21.1	384.9/15.9	498.1/15.6	410.9/17.3

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

○ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

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

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

원산지	쌀(밥)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선(까스)	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다량어(참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	닭고기	돼지고기	명태	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산