

(만 1~2세)

10월 영아식

(알레르기번호 표시)

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

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 향은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과업 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 월내 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 주시기 바랍니다.	배 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 329.6/16.9	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 520.9/22.2	개천절
점심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍성한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 입을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총열량/단백질						
날짜	5	6	7 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱&떠먹는요구르트②	단감		두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기표고버섯밥⑩ (+저당양념장⑤⑥) 숙갠장국⑤⑥ 생선국수⑤⑥(+타르스①⑤) 깍두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 매밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		복음쌀국수⑤⑥ 477.9/15.7	후라이팬①②⑤⑥&옥수수차 481.2/17.7	두부강정⑤⑩ 395.1/15.8		치즈② 319.7/14.2
총열량/단백질						
날짜	12	13	14 ☆저녁DAY	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 실파장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+배)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑩ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	광산향미(2025.01.15.~01.20.까지) 411/15.5	찜감자&두유⑤ 449.2/19.8	약밥⑤⑥&보리차 513.3/18.7	리구파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 410.4/20.3	대만식당(2025.01.20.까지) 431.2/19.5	떠먹는요구르트② 371.3/17.2
총열량/단백질						
날짜	19	21	22 ☆저녁DAY ☆제철DAY	23	24	25
오전간식	배 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트②	사과	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 치킨너겟/깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개①⑤ ☆소고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥) 324.5/13.9	후리가게주먹밥⑤⑥ 380.2/15.2	우유식빵①②⑤⑥&통콜라차 421.7/13.6	잔치국수⑤⑥ 402.5/17.5	찜고구마&두유⑤ 517.3/21.5	치즈② 335.8/12.3
총열량/단백질						
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 닭가슴살칼레구이②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽 436.1/11.9	찜감자&두유⑤ 501.2/18.4	삶은달걀①&매실차 455.3/21.1	크림리조토② 384.9/15.9	파운드케이크①②⑤⑥&우유② 498.1/15.6	떠먹는요구르트② 410.9/17.3
총열량/단백질						

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✓ 만 1~2세 1일 영양성취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장성취량 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 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

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