

(만 0~2세)

10월 영아주간편식

(알레르기번호 표시)

❖저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피

❖저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 짭짤한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		돈육고구마죽⑩ 백미밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 샤인머스켓&떠먹는요구르트② 420.3/21.9	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 과배기①②⑤⑥&우유② 520.9/22.2
점심					
오후간식					
총열량/단백질					
날짜	5	6	7 ❖저당DAY	8	9
오전간식		누룽지죽	두부오이죽⑤	닭살애호박죽⑮	
점심	개천절 대체휴일 	백미밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기표고버섯죽⑤⑥⑨ 숙갓된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ (+사과)	백미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날 
오후간식		찐고구마&두유⑤	후라이드①②⑤⑥&옥수수차	배&떠먹는요구르트②	
총열량/단백질		474.3/15	542.2/18.3	441.2/20	
날짜	12	13	14 ❖저염DAY	15	16
오전간식	배추무죽⑤⑥	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	돈육파프리카죽⑩	두부청경채죽⑤⑥	단호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑮ 송송 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑮ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑮⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	찐감자&두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	샤인머스켓&떠먹는요구르트②	대만산드림치즈①②⑤⑥⑧&우유②
총열량/단백질	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	447.2/23	431.2/19.5
날짜	19	20	21 ❖저염DAY ❖저당DAY	22	23
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑮	닭살양배추죽⑮	들깨죽
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑮ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑮ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	백미밥 순두부찌개①⑤ 소고기장조림⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑮ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈②	찐단호박&두유⑤	우유사탕①②⑤⑥⑧&동글레차	배&떠먹는요구르트②	찐고구마&두유⑤
총열량/단백질	412.6/15.6	362.5/15.8	515.4/16.1	476.3/22.8	517.3/21.5
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	돈육연근죽⑩	두부애호박죽⑤	아욱된장죽⑤⑥
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑮⑮⑮⑮ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑮ 파인애플토마토구이⑮ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	찐감자&두유⑤	삶은달걀&매실차	샤인머스켓&떠먹는요구르트②	파운드케이크①②⑤⑥⑧&우유②
총열량/단백질	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	397.2/19.1	498.1/15.6

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✓ 만 0~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

① 식품알레르기 유발식품 참고※야합산류는 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	쇠고기			돼지고기			오리고기			식물/수산물가공품					콩			김치		수산물	
	쌀(밥, 죽, 누룽지)	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내·호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태·러시아산	닭고기·국내산	오징어·외국산	닭고기·국내산	돼지고기·국내산	명태·외국산	돼지고기·국내산	국내·외국산	국내·외국산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어선