



10월 영아죽식

(알레르기번호 표시)

(만 0~2세)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(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
오전간식				1	2
점심	이달의 도전 채소 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일 단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어 린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동 일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원래 사정에 맞게 변경 가 능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍 니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제 공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제 공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공 하여 주시기 바랍니다.	돈육고구마죽⑩ 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 양배추부침개①⑤⑥&우유② 426.3/21.4	표고버섯죽&유아치즈② 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 520.9/22.2
오후간식					
총열량/단백질					
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9
오전간식		누룽지죽	두부오이죽⑤	닭살애호박죽⑩&(건강과일)	
점심	개천절 대체휴일 배추김치⑨ 부름살국수⑤⑥ 477.9/15.7	기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 부름살국수⑤⑥ 477.9/15.7	소고기부추국수⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥(타트브로콜리①⑤) 깍두기⑨ &사과 후라이드①②⑤⑥&옥수수차 542.2/18.3	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 두부강정⑤⑩&우유② 476.6/20.3	한글날 단호박죽&유아치즈②
오후간식					
총열량/단백질					
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16
오전간식	배추무죽⑤⑥&짜파는요구르트②	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨ &(건강과일)	돈육파프리카죽⑩	☆두부청경채죽⑤⑥&우유②	단호박죽&유아치즈②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 간장파파두부⑤⑥ 깍두기⑨ &(건강과일)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑩ 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑩ 깍두기
오후간식	사과&치즈②	찐감자와두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	라구파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩	생일케이크①②⑥&우유②, 생일상 간식(과일 떡볶류)
총열량/단백질	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	495.6/24.7	431.2/19.5
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆ 제철DAY	22	23
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥ &짜파는요구르트②	누룽지죽&(건강과일)	소고기무죽⑤⑥⑩	닭살양배추죽⑩&우유②	들깨죽&유아치즈②
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장리아스②⑤⑥⑩⑩⑩ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨ &(건강과일)	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근흑임자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 깍두기⑨
오후간식	배 &치즈②	후리가케주먹밥⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥&통글레차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤
총열량/단백질	412.6/15.6	380.2/15.2	515.4/16.1	484.7/22.1	517.3/21.5
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥ &짜파는요구르트②	잔멸치죽⑤⑥&(건강과일)	돈육연근죽⑩	두부애호박죽⑤&우유②	아욱된장죽⑤⑥&유아치즈②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ &(건강과일)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 깍두기⑨
오후간식	키위&치즈②	찐감자와두유⑤	삶은달걀①&매실차	크림리조토②	파운드케이크①②⑤⑥&우유②
총열량/단백질	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	466.8/18.6	498.1/15.6

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

▶ 파란색 글자→ 급식비 지원으로 인한 원 자체 추가제공 ▶ 건강과일은 지자체 무상지원

*특별한 음식이 필요한 경우(알러지), 보호자의 의사를 반영하여 제공할 수 있습니다.

○ 식품알레르기 유발식품 참고※알러지성류는 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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장

원산지	쌀(밥)	현미	육류	채소	돼지고기	닭고기	오리고기	생선(생선)	치킨(닭)	어묵	미트볼	햄	꽃말	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다량어 (참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태 외국산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	월양어산