

10월 영아식

(알레르기번호 표시)

- ☆ 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

날짜	월	화	수	목	금
1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	건강한 약속 글고루 먹어요	배 또는 경기지원과일	단호박죽
점심	 표고버섯	 단감		수수밥 감자부추국③⑥ 간장닭볶음탕③⑥⑩ 가지나물③⑥ 각두기⑥	백미밥 사골국⑩ 순살가자미구이③ 김자반③⑥ 백김치③
오후간식	비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 물컹한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 엷을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		양배추부침개①③⑥	샌드위치①②③⑥⑩⑫&우유②
총영양분				329.6/16.9	431.2/19.5
날짜	5	6	7 ☆ 저당 DAY	8	9
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱&치즈②	단감 또는 경기지원과일	
점심		기장밥 콩비지국③⑥ 간장오리주물럭③⑥ 참나물무침③⑥ 백김치③	소고기 표고버섯밥⑩ +저당양념장③⑥ 숙갓된장국③⑥ 생선까스③⑥+타타르소스①③ 각두기⑥ 사과	흑미밥 숙주국③⑥ 돼지갈비찜③⑥⑩ 시금치나물③⑥ 각두기⑥	한글날
오후간식		볶음쌀국수③⑥	후라이드①②③⑥&옥수수차	닭강정③⑥	
총영양분		477.9/15.7	481.2/17.7	395.1/15.8	
날짜	12	13	14 ☆ 저염 DAY	15	16
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽③⑥⑩	☆(저당)시리얼③⑥&우유②	감귤 또는 경기지원과일	표고버섯죽
점심	백미밥 미역국③⑥ 돈육굴소스볶음③⑥⑩⑫ 오이무침③⑥ 백김치③	차조밥 채소당면국③⑥ 소고기무조림③⑥⑩ 표고버섯나물③⑥ 백김치③	닭살양배추볶음밥③⑥⑩ 송송 간장파파두부③⑥ 각두기⑥ 배	기장밥 돈육배추국③⑥⑩ 사각어묵조림③⑥⑩ 아기멸치볶음③⑥ 각두기⑥	백미밥 얼갈이된장찌개③⑥ 돼지불백③⑥⑩ 건새우애호박볶음③⑥⑩ 각두기⑥
오후간식	핑거스틱형①②③⑥& 마시는요구르트②	찐감자&우유③	약밥③⑥&보리차	라구파스타②③⑥⑩⑫⑬⑭	모닝빵①②③⑥&우유②
총영양분	411/15.5	449.2/19.8	513.3/18.7	410.4/20.3	520.9/22.2
날짜	19	20	21 ☆ 저당 DAY ☆ 제철 DAY	22	23
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&치즈②	사과 또는 경기지원과일	둘깨죽
점심	백미밥 무채국③⑥ 소불고기③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 백김치③	흑미밥 맑은 닭가장③ 두부조림③ 당근양파볶음③⑥ 각두기⑥	돈육짜장면①②③⑥⑩⑫⑬ 유부장국③⑥ 표고버섯탕수③⑥ 백김치③ 단감	차조밥 순두부찌개①③ 소고기장조림③⑥⑩ 연근흑임자소스무침①③⑥ 백김치③	백미밥 북어국③⑥ 오리고기파프리카볶음③⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치③
오후간식	물만두①③⑥⑩	후리가케주먹밥③⑥	우유스틱①②③⑥&동글레차	잔치국수③⑥	찐고구마&우유③
총영양분	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	517.3/21.5
날짜	26	27	28 생일 식단	29	30
오전간식	키위	잔멸치죽③⑥	☆(저당)시리얼③⑥&우유②	단감 또는 경기지원과일	아욱된장죽③⑥
점심	백미밥 시금치된장국③⑥ 삼겹살숙주볶음③⑥⑩ 배추나물③⑥ 각두기⑥	수수밥 애호박국③⑥ 표고버섯떡갈비③⑥⑩ 청포묵김무침③⑥ 백김치③	백미밥 닭살미역국③⑥⑩ 소불고기③⑥⑩ 감자샐러드①③ 각두기⑥	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②③⑥⑩⑫⑬⑭ 상추겉절이③⑥ 각두기⑥	백미밥 다시마채국③⑥ 목살스테이크③⑥⑩⑫ 파인애플토마토구이⑫ 백김치③
오후간식	핫도그①⑥⑩&보리차⑥	찐감자&우유③	생일케이크①②③⑥&우유②	크림리조토②	치즈케이크①②③⑥&우유②
총영양분	436.1/11.9	501.2/18.4	455.3/21.1	384.9/15.9	498.1/15.6

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

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 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 ⑳잔

원산지	쌀(밥)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선	채소	과일	콩	감자	수산물
표시	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산

10월 유아식

(알레르기번호 표시)

- ☆ 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

날짜	월	화	수	목	금
1	2	3	4	5	6
오전 간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	건강한 약속 골고루 먹어요	배 또는 경기지원과일	단호박죽
점 심	 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	 단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 쌈을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		수수밥 감자부추국 ⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 사골국 ⑩ 순살가자미구이 ⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후 간식				양배추부침개 ①⑤⑥	샌드위치 ①②③⑥⑩⑬&우유 ②
총열량/단백질				470.9/24.1	744.2/31.7
날짜	5	6	7 ☆ 저당 DAY	8	9
오전 간식		누룽지죽	파프리카스틱&치즈 ②	단감 또는 경기지원과일	
점 심	 개천절 대체휴일	기장밥 콩비지국 ⑤⑨ 간장오리주물럭 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	소고기표고버섯밥 ⑩ +저당양념장 ⑤⑥ 숙갠된장국 ⑤⑥ 생선까스 ⑤⑥+타르타르소스 ①③ 깍두기 ⑨ 사과	흑미밥 숙주국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	 한글날
오후 간식		볶음쌀국수 ⑤⑥	후라이버니 ①②③⑥&옥수수차	닭강정 ⑤⑩	
총열량/단백질		682.8/22.4	687.5/25.3	564.5/22.6	
날짜	12	13	14 ☆ 저염 DAY	15	16
오전 간식	사과	밥새우브로콜리죽 ⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼 ⑤⑥&우유 ②	감귤 또는 경기지원과일	표고버섯죽
점 심	백미밥 미역국 ⑤⑥ 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 채소당면국 ⑤⑥ 소고기무조림 ⑤⑥⑩ 표고버섯나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	닭살양배추볶음밥 ⑤⑥⑩ 송송 간장파마두부 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 배	기장밥 돈육배추국 ⑤⑥⑩ 사각어묵조림 ⑤⑥⑩ 아기멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장찌개 ⑤⑥ 돼지불백 ⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 깍두기 ⑨
오후 간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥& 마시는요구르트 ②	찐감자&우유 ⑤	약밥 ⑤⑥&보리차	라구파스타 ②③⑥⑩⑬⑭⑮	모닝빵 ①②⑤⑥&우유 ②
총열량/단백질	587.2/22.1	641.7/28.2	733.3/26.7	586.4/29	616/27.8
날짜	19	20	21 ☆ 저염 DAY ☆ 제철 DAY	22	23 견학식단
오전 간식	배	누룽지죽	오이스틱&치즈 ②	사과 또는 경기지원과일	들깨죽
점 심	백미밥 무채국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 맑은 닭개장 ⑩ 두부조림 ⑤ 당근양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돈육짜장라이스 ②③⑥⑩⑬⑭ 유부장국 ⑤⑥ 표고버섯탕수 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 단감	차조밥 순두부찌개 ①⑤ 소고기장조림 ⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	야채김밥 ①⑤⑥ 요구르트 ② 청포도
오후 간식	물만두 ①⑤⑥⑩	후리가게주먹밥 ⑤⑥	우유식빵 ①②⑤⑥&동글레차	잔치국수 ⑤⑥	찐고구마&우유 ⑤
총열량/단백질	463.6/19.9	543.2/21.8	602.4/19.4	575/24.9	739/30.7
날짜	26	27	28 생일식단	29	30
오전 간식	키위	잔멸치죽 ⑤⑥	☆(저당)시리얼 ⑤⑥&우유 ②	단감 또는 경기지원과일	아욱된장죽 ⑤⑥
점 심	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 삼겹살숙주볶음 ⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 애호박국 ⑤⑥ 표고버섯떡갈비 ⑤⑥⑩ 청포묵감무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	백미밥 닭살미역국 ⑤⑥⑩ 소불고기 ⑤⑥⑩ 감자샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 상추겉절이 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마채국 ⑤⑥ 목살스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 파인애플도마토구이 ⑩ 배추김치 ⑨
오후 간식	핫도그 ①⑥⑩&보리차 ⑥	찐감자&우유 ⑤	생일케이크 ①②⑥&우유 ②	크림리조토 ②	치즈케이크 ①②⑤⑥&우유 ②
총열량/단백질	622.9/17	716/26.3	650.5/30.1	549.9/22.7	711.6/22.3

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
 ✱ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal(±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g
 ○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 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 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품					콩			김치		수산물			
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	달고가	돼지고기	명태	외국산	돼지고기	국내산	국내산	국내산	수입산	노르웨이산	원양어산