

10월 영아식

(알레르기번호 표시)

☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
★제철Day(이달의 도전 채소와일이 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
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능합니다. 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 별도로 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	배	표고버섯죽	개천절
점심	표고버섯	단감		수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부추김치①⑤⑥	백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥⑧&우유②	
오후간식	비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 유효한 식감과 은은한 향이 매력적인 명당 자두 표고버섯	비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 원유소독 알맞은 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		329.6/16.9	520.9/22.2	
총알레르기번호						
날짜	5	6	7 ☆저당 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②) 소고기버섯국⑤⑥⑩	단감		두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	숙갠장국⑤⑥ 생파스타⑤⑥(미트볼①⑤) (치킨너겟①②⑤⑥⑩) 깍두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 매일전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥	후라이드①②⑤⑥&옥수수차	두부강정⑤⑩		치즈②
총알레르기번호		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)사리알⑤⑥&우유②	감귤	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육골스스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	송송 (실파장국⑤⑥) 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+배)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑩ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	사골국⑩ 순살가자미구이⑤ (미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩) 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	떠먹는요구르트②	찐감자&두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	라구파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩	대산파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩	떠먹는요구르트②
총알레르기번호	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 ☆저염 DAY * 제철 DAY	22	23	24
오전간식	배 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②) 돈육짜장리이스②⑤⑥⑩⑩⑩	사과	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	송송 (유부장국⑤⑥) 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ (소고기장조림⑤⑥⑩) 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(양념장⑤⑥)	후리가게주먹밥⑤⑥	우유스틱①②⑤⑥&동글레차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤	치즈②
총알레르기번호	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)사리알⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+감귤)	기장밥 청경채닭은국 닭가슴살라구이 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 묵살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자&두유⑤	살은달걀①(연두부⑤)&매실차	크림리조토②	파운드케이크①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총알레르기번호	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 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 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

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

10월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 1회 제공)

날짜	월	화	수	목	금	토
후기이유식 (9~11개월)	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 톡톡한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 얼얼속속 달콤한 맛이 퍼지는 가을 대표 과일 단감	▶과일, 빵, 떡은 급식소 내 불가피한 상황(어 린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일 한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶원산지 는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인 하시어 제공하여 주시 기 바랍니다.	돈육고구마무른밥⑩	닭살표고버섯무른밥⑮	개천절 
완료기이유식 (12~15개월)				돈육고구마진밥⑩	닭살표고버섯진밥⑮	
간식 (9~15개월)				배푸레	아가치즈②	
총열량/단백질				후기 139.9/5.1 완료기 179.6/7	후기 157/9.2 완료기 189.5/11	
날짜	5	6	7	8	9	10
후기이유식 (9~11개월)	개천절 대체육일 	돈육청경채무른밥⑩	두부오이무른밥⑤	닭살애호박무른밥⑮	 한글날	소고기감자무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)		돈육청경채진밥⑩	두부오이진밥⑤	닭살애호박진밥⑮		소고기감자진밥⑮
간식 (9~15개월)		으깬편고구마&보리차	아가치즈②	단감푸레		두유죽⑤
총열량/단백질		후기 189.4/4.7 완료기 226.9/6.1	후기 145.2/6.4 완료기 173.7/7.3	후기 120.9/5.2 완료기 156.9/7.1		후기 190.7/5.8 완료기 237.1/7.3
날짜	12	13	14	15	16	17
후기이유식 (9~11개월)	배추무무른밥	밥새우브로콜리무른밥⑨	돈육파프리카무른밥⑩	흰살생선청경채무른밥	단호박무른밥	닭살시금치무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	배추무진밥	밥새우브로콜리진밥⑨	돈육파프리카진밥⑩	흰살생선청경채진밥	단호박진밥	닭살시금치진밥⑮
간식 (9~15개월)	사과푸레	으깬편감자&보리차	연두부찜⑤	감귤푸레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 110.1/1.8 완료기 137.5/2.4	후기 123.8/5.5 완료기 158.7/7.5	후기 111.8/6 완료기 145.7/7.7	후기 110.8/4.8 완료기 141.2/6.3	후기 145/5.4 완료기 172.6/5.8	후기 155.9/6.8 완료기 188.7/8.5
날짜	19	20	21	22	23	24
후기이유식 (9~11개월)	감자표고버섯무른밥	노른자당근무른밥①	소고기무무른밥⑮	닭살양배추무른밥⑮	들깨미역무른밥	소고기오이무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	감자표고버섯진밥	달걀당근진밥①	소고기무진밥⑮	닭살양배추진밥⑮	들깨미역진밥	소고기오이진밥⑮
간식 (9~15개월)	배푸레	으깬편단호박&보리차	아가치즈②	사과푸레	으깬편고구마&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 113.3/2.5 완료기 143.6/3.3	후기 164.6/4.6 완료기 209.5/5.7	후기 170.4/8.2 완료기 205.4/9.5	후기 126.5/5.3 완료기 159.3/7.1	후기 183.4/3.5 완료기 223.7/4.7	후기 182.6/5.6 완료기 224.3/6.4
날짜	26	27	28	29	30	31
후기이유식 (9~11개월)	청경채고구마무른밥	잔멸치무른밥	돈육연근무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑮	닭살배추무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	청경채고구마진밥	잔멸치진밥	돈육연근진밥⑩	두부애호박진밥⑤	소고기아욱진밥⑮	닭살배추진밥⑮
간식 (9~15개월)	키위푸레	으깬편감자&보리차	연두부찜⑤	단감푸레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 133.5/2.2 완료기 167.3/2.8	후기 115/4.4 완료기 146.2/5.9	후기 119.4/6.1 완료기 155.9/7.8	후기 120.2/3.2 완료기 151.8/4.2	후기 180/8.4 완료기 21.2/9.9	후기 152.8/6.3 완료기 183.9/7.9

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

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

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

원산지 표시	쌀(반죽 누룽지) 국내산	쇠고기 육우 국내산	젓소 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	흰살생선 명태 러시아산	콩 두부 국내산	연두부 국내산
-----------	---------------------	------------------	-----------	-------------	------------	--------------------	----------------	------------