



(만 0~5세)

10월 식단

(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
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	이달의 도전 채소 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍성한 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	본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다. 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g	배 잡곡밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 떡볶이⑤⑥ 329.6/16.9 470.9/24.1	사과주스 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 찐고구마 520.9/22.2 744.2/31.7
점심					
오후간식					
총영양 단백질	영아 유아				
날짜	5	6	7 ☆저염DAY	8	9
오전간식	개천절 대체휴일 	누룽지죽 잡곡밥 콩나물된장국⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 유자청참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 배 477.9/15.7 682.8/22.4	딸기요거트② 백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기 표고버섯볶음⑬ ☆치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 토마토스프⑫⑬⑭⑮⑯⑰	단감 잡곡밥 숙주국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 영양주먹밥⑤ 395.1/15.8 564.5/22.6	 한글날
점심					
오후간식					
총영양 단백질	영아 유아				
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16
오전간식	우유②	브로콜리죽⑤⑥	딸기요거트②	감귤	 생일잔치
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄양배추볶음밥⑤⑥⑬ 간장마파두부⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 사각어묵조림⑤⑥⑰ 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	샤인머스켓	야채전⑤⑥	크로와상①②⑥	
총영양 단백질	영아 유아				
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆제철DAY	22	23
오전간식	블루베리유기농요구르트②	누룽지죽	딸기요거트②	사과	사과주스
점심	백미밥 황태무채국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥⑰ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑯ 감자당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑯ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 생선까스⑤⑥(+타르타르소스①⑤) 고구마흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기양배추볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥	배	진멸치주먹밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	찐고구마
총영양 단백질	영아 유아				
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	우유②	단호박죽	딸기요거트②	단감	사과주스
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치야채볶음밥⑤⑨ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무우다시마채국⑤⑥ 비엔나소세지야채볶음⑤⑥⑩⑬ 계란토마토볶음⑫ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	샤인머스켓	물만두①⑤⑥⑩	야채주먹밥⑤⑥	삶은달걀①
총영양 단백질	영아 유아				

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

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	한우	육우	젓소	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	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태 외국산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산

