

10월 유아식

(알레르기번호 표시)

(만 3~5세)

- ★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	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황 어린이 건강과일 사업 등이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오니 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 표고버섯죽 수수밥 순두부백탕 간장닭볶음탕⑤⑥⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 샤인머스켓&요구르트② 470.9/24.1	2 사과 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 744.2/31.7
점심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍성한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 섬유수를 알뜰한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감			
오후간식					
총칼로리/단백질					
날짜	5	6	7 ★저당DAY	8	9
오전간식	개천절 대체육일	누룽지죽	떠먹는요구르트②	닭살애호박죽⑤	
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기떡볶이⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 생선까스⑤⑥(어패류①⑤) 깍두기⑨	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		찐고구마&요구르트②	물만두⑤⑥⑩	단감&요구르트②	
총칼로리/단백질		682.8/22.4	687.5/25.3	564.5/22.6	
날짜	12	13	14 ★저염DAY	15	16
오전간식	사과	단호박죽	떠먹는요구르트②	(★)두부청경채죽⑤⑥	샤인머스켓
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음⑤⑥⑤ (실파장국⑤⑥) 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기말치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ (★)미트볼구이⑤⑥⑩⑤⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우유&치즈②	찐감자&요구르트②	푸칠리파스타	감귤&요구르트②	샌드위치②⑤⑥⑩⑤②
총칼로리/단백질	587.2/22.1	641.7/28.2	733.3/26.7	586.4/29	616/27.8
날짜	19	20	21 ★저당DAY ★제철DAY	22	23
오전간식	배	감자표고버섯죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	소고기무죽⑤⑥⑩	배
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑤⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑤⑥ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근흑임자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨
오후간식	우유&치즈②	찐단호박&요구르트②	우유시편①②⑤⑥&통글러자	사과&요구르트②	찐고구마&두유⑤
총칼로리/단백질	463.6/19.9	543.2/21.8	602.4/19.4	575/24.9	739/30.7
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	사과	잔멸치죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	두부애호박죽⑤	샤인머스켓
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨
오후간식	우유&치즈②	찐감자&요구르트②	삶은달걀①&애슬라	단감&요구르트②	파운드케이크①②⑤⑥⑧우유②
총칼로리/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 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

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

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

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선(가스)	치킨(너겟)	어묵	미트볼	햄	꽃말살	네비어니	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	노르웨이산	원양어산