

10월 유아식

- ☆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	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 원래 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월산치 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 크림스프 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&유유② 470.9/24.1	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 바나나 744.2/31.7	3 개천절
점심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 맛있는 식감과 온순한 향이 매력적인 명랑 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 입을 수북 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총영양량/단백질						
날짜	5	6	7 ☆저당 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	선식	누룽지죽	양파스프		두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기떡볶이(자른)⑤⑥ 숙달된장국⑤⑥ 생크림(4%)⑤⑥⑩⑪⑫ 깍두기⑨	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날	칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥	파프리카떡먹는요구르트②	후라이드①②⑤⑥&옥수수차		치즈②
총영양량/단백질		682.8/22.4	687.5/25.3	564.5/22.6		456.7/20.3
날짜	12	13	14 ☆저염 DAY	15	16	17
오전간식	콩나물죽	선식	브로콜리죽⑤⑥⑨	소고기스프	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑪ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑩ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ 순살가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	배	찜닭(마늘)⑤⑥⑨	당근스틱&떡먹는요구르트②	약과⑤⑥&보리차	단감	떡먹는요구르트②
총영양량/단백질	587.2/22.1	641.7/28.2	733.3/26.7	586.4/29	616/27.8	530.4/24.6
날짜	19	20	21 ☆저당 DAY ☆ 제철 DAY	22 (가을소풍)	23	24
오전간식	치즈죽	선식	누룽지죽	바나나	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑪ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장(자른)⑤⑥⑩⑪⑫ 물만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	유부볶음밥⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓	찜감자&두유⑤	오이스틱&떡먹는요구르트②	꿀호떡	우유식빵①②⑤⑥&동글리차	치즈②
총영양량/단백질	463.6/19.9	543.2/21.8	602.4/19.4	575/24.9	739/30.7	479.7/17.6
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	미역죽	선식	잔멸치죽⑤⑥	야채스프	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑪ 토마토샐러드⑩ 배추김치⑨	소고기뎡밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배	잔치국수⑤⑥	샤인머스켓&떡먹는요구르트②	핫도그&사과주스	샤인머스켓	떡먹는요구르트②
총영양량/단백질	622.9/17	716/26.3	650.5/30.1	549.9/22.7	711.6/22.3	587/24.8

✓ 본 식단은 영양설치기준에 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※야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓

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				국내산	국내산	국내산	국내산	명태 국내산	닭고기 국내산	오징어 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산