

2026년 10월 영아죽식

☆저당Day(하루만 덜 달게), 저당소스레시피
☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	4
오전간식				돈육구마죽⑩	표고버섯죽	두유⑤
점심				수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑩ 김파국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				양배추부침개①⑤⑥ &보리차	치즈빵①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총량/단백질				426.3/21.4	520.9/22.2	421.2/15.2
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9	10
오전간식		누룽지죽	두부오이죽⑤	닭살애호박죽⑬		두유⑤
점심	하늘이 열린 날 개천절 대체공휴일	기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기표고버섯밥⑬ (+저당양념장⑤⑥) 감자된장국⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ (+배)	백미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	10월 9일 한글날	안매운김치볶음밥⑤⑨ 부추맑은국 간장달동국⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥&보리차	구운도넛①②⑤⑥&옥수수차	김자반주먹밥⑤&우유		치즈②
총량/단백질		477.9/15.7	432/13.1	505.1/20.2		332.1/14
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16	18
오전간식	배추우유⑤⑥	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	돈육파프리카죽⑩	두부청경채죽⑤⑥	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑬ 송송 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+사인머스켓)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑬ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑬ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	미트볼구이⑤⑥⑩⑬⑬ 크림스프②⑤⑥⑬⑬ 과일샐러드②⑬ 깍두기⑨
오후간식	사과&치즈②	찐감자&두유⑤	미니우동⑤⑥	라구파스타②⑤⑥⑬⑬⑬⑬ &옥수수차	핫케이크①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총량/단백질	380.8/15.3	449.2/19.8	459.1/19.9	495.6/24.7	445.8/17.7	301.4/13.1
날짜	19	20	21 ☆저염DAY	22 생일잔치	23	24
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑬	닭살양배추죽⑬	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살더덕파프리카죽⑤⑥⑬⑬ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장파스타②⑤⑥⑩⑬⑬ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)	백미밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑬ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨
오후간식	배 & 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥&보리차	우유사탕①②⑤⑥&옥수수차	생일케이크①②⑥&바나나 &마시는 요구르트②	찐고구마&두유⑤	치즈②
총량/단백질	412.6/15.6	398.9/15.6	515.4/16.1	484.7/22.1	517.3/21.5	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29 견학가는날 🐶	30	31
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	돈육연근죽⑩	바나나	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+사인머스켓)	삼색야채베이컨볶음밥 ⑤⑩ &마시는요구르트② /교사김밥	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑬ 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑬ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	키위&치즈②	찐감자&두유⑤	간장비빔국수⑤⑥&보리차	(저당)시리얼⑤⑥&우유②	파운케이프①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총량/단백질	470.9/13.4	501.2/18.4	471.1/19.7	403.6/11.1	502/17.9	410.9/17.3

만 0~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g /영양소-총열량/단백질 순으로 표기

원산지 표시	쌀 (밥죽 누룽지)	쇠고기						식육/수산물가공품						콩			감미		수산물	
		한우	우유	젖소	갈비	돼지고기	닭고기	오리고기	미트볼	어묵	너비아니	소세지	꽃말살	치킨나겟	훈제오리	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루
		국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

- ※ 식단 내용을 확인하신 후 「알레르기 음식」이 있어 대체요리가 필요한 경우 원으로(담당선생님께) 꼭 연락주시기 바랍니다.
 v 원내식품알레르기 유발식품 ※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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
 □ 같은류의 식품끼리는 사정에 따라 대체될 수 있으며 매일, 매월 올려드리는 홈페이지 식단실행사진을 통해 확인가능 합니다.
 □ 남양주시 선정 우수급식업체의 유기농 신선한 재료와 HACCP인증을 받은 국산 무항생제 육류 사용합니다.
 □ 국내유일 세계유기농인증 예코팜(법산목장)의 무항생제 유기농 1등급 저온 살균우유를 급식합니다.
 □ 경기도 과일지원사업 제공품목에 따라 과일류는 다른 과일류로 대체될 수 있습니다.