

(만 1~2세)

10월 영아주간편식

(알레르기번호 표시)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스·레시피
- ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ☆재철Day(이달의 도전 채소·과일이 함께 나오는 날)
- ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
- ☆식단자문 대체메뉴() 괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호대체메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일	10월 6일	10월 7일
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 관련된 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 꼭 확인하여서 제공하여 주시기 바랍니다.	돈육고구마죽⑩ 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배&떠먹는요구르트② 420.3/21.9	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②③⑤⑥&우유② 520.9/22.2	개천절 개천절 개천절
점심	표고버섯 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 풍성한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 바삭한 식감과 쉽습도록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총알레르기번호						
10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽⑤	닭살애호박죽⑤		두유⑤
점심	개천절 대체휴일	기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기부추국⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 생채소⑤⑥(타이프리스⑤) (☆치킨너겟①②③⑤⑥⑩) 깍두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날 한글날 한글날	칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 매일전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마&두유⑤ 474.3/15	후려쉬반①②⑤⑥&옥수수차 542.2/18.3	단감&떠먹는요구르트② 441.2/20		치즈② 319.7/14.2
총알레르기번호						
10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일
오전간식	배추무국⑤⑥	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	돈육파프리카죽⑩	흰쌀생선청경채죽 (☆두부청경채죽⑤⑥)	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 (실파장국⑤⑥) 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+배)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑩ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ 순살가자미구이⑤ (☆미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩) 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	사과&치즈② 380.8/15.3	찐감자&두유⑤ 449.2/19.8	약밥⑤⑥&보리차 486.7/19.3	감귤&떠먹는요구르트② 447.2/23	대파샐러드①⑤⑥⑩⑩ 431.2/19.5	떠먹는요구르트② 371.3/17.2
총알레르기번호						
10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑩	닭살양배추죽⑤	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 송능 (유부장국⑤⑥) 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ (☆소고기장조림⑤⑥⑩) 연근흑미자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	배 & 치즈② 412.6/15.6	찐단호박&두유⑤ 362.5/15.8	우유사탕①②⑤⑥&동글레차 515.4/16.1	사과&떠먹는요구르트② 476.3/22.8	찐고구마&두유⑤ 517.3/21.5	치즈② 335.8/12.3
총알레르기번호						
10월 29일	10월 30일	10월 31일	11월 1일	11월 2일	11월 3일	11월 4일
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	돈육연근죽⑩	두부애호박죽⑤	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포도김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+감귤)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨	소고기된장국⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	키위 & 치즈② 470.9/13.4	찐감자&두유⑤ 501.2/18.4	살은달걀(연두부)⑤&매실차 433.7/21.7	단감&떠먹는요구르트② 397.2/19.1	파인애플케이크①②③⑥⑩⑩⑩ 498.1/15.6	떠먹는요구르트② 410.9/17.3
총알레르기번호						

✓ 본 식단은 영양성치기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
 ✖ 만 1~2세 1일 영양성치량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장성치량 20g
 ※ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
 ①난류 ②우유 ③매일 ④당류 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫호박 ⑬아황산류 ⑭후도 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참치

원산지 표 시

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선(까스)	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다량어 (참치)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	닭고기	국내산	명태	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	외국산	외국산	외국산	꽃게	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
 ☎문의: 031-594-2214 / 070-4281-6537