

(만 1~2세)

10월 영아식

(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

	월	화	수	목	금	토
날짜						
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	생일식단🍰	1	2	3
점 심	 표고버섯	 단감	당일간식	배	표고버섯죽	 개천절
	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨강정①⑤⑥⑫⑮& 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	생일케이크①②⑥&우유② 또는 생일음식	양배추부침개①⑤⑥	과배기①②⑤⑥&우유②	
오후간식	비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 쫄쫄수룩 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		329.6/16.9	520.9/22.2	
총영양성분백질						
날짜	5	6	7❖저당DAY	8	9	10
오전간식	 개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱&떠먹는 요구르트②	단감	 한글날	두유⑤
점 심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기미역국⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 생선국수⑤⑥(+타르토스①⑤) 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		쌀국수⑤⑥	후라이드①②⑤⑥&우유②	두부강정⑤⑫		치즈②
총영양성분백질		477.9/15.7	481.2/17.7	395.1/15.8		319.7/14.2
날짜	12	13	14❖저염DAY	15	16	17
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	❖(저당)시리얼⑤⑥&우유②	감귤	단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑮ 송송 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑥ ❖미트볼구이⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
	오후간식	모닝빵②⑤⑥&우유②	찐감자&두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	라구파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	함양전두부①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯
총영양성분백질	411/15.5	449.2/19.8	513.3/18.7	410.4/20.3	431.2/19.5	371.3/17.2
날짜	19	20	21❖저염DAY❖제철DAY	22	23	24
오전간식	배 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 떠먹는요구르트②	사과	들깨죽	두유⑤
점 심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)	차조밥 순두부찌개①⑤ (❖소고기장조림⑤⑥⑩) 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
	오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)	후리가게주먹밥⑤⑥	우유스프①②⑤⑥&등굴레차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤
총영양성분백질	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	517.3/21.5	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	감귤	잔멸치죽⑤⑥	❖(저당)시리얼⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 토마토구이⑫ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	누룽지죽	찐감자&두유⑤	삶은달걀①연두부⑤&매실차	크림우동②	파운드케이크①②⑤⑥&우유②
총영양성분백질	436.1/11.9	501.2/18.4	455.3/21.1	384.9/15.9	498.1/15.6	410.9/17.3

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양성취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

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

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

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	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산 꽃게,국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

(만 3~5세)

10월 유아식

(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

	월	화	수	목	금	토
날짜						
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C 와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 쫄쫄수룩 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	생일식단 🍰 당일간식 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨강정①⑤⑥⑫⑮& 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 생일케이크①②⑥&우유② 또는 생일음식	1 배 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 470.9/24.1	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 744.2/31.7	3 개천절 
점 심						
오후간식						
총영양단백질						
날짜	5	6	7 ☆저당 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일 	누룽지죽 기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쌀국수⑤⑥ 682.8/22.4	파프리카스틱&떠먹는 요구르트② 소고기미역국⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 생선가스(타르민스①⑤) 깍두기⑨ (+배) 후라이드①②⑤⑥&우유② 687.5/25.3	단감 흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 두부강정⑤⑫ 564.5/22.6	 한글날 칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 치즈② 456.7/20.3	두유⑤
점 심						
오후간식						
총영양단백질						
날짜	12	13	14 ☆저염 DAY	15	16	17
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	감굴	단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑫ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑮ 송편 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑫ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵②⑤⑥&우유② 587.2/22.1	찐감자&두유⑤ 641.7/28.2	약밥⑤⑥&보리차 733.3/26.7	라구파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 586.4/29	햄치즈구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 616/27.8	떠먹는요구르트② 530.4/24.6
총영양단백질						
날짜	19	20	21 ☆저염 DAY ☆제철 DAY	22	23	24
오전간식	배 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 떠먹는요구르트②	사과	들깨죽	두유⑤
점 심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파스타②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송편 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)	차조밥 순두부찌개①⑤ (☆소고기장조림⑤⑥⑫) 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비야니⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥) 463.6/19.9	후리가게주먹밥⑤⑥ 543.2/21.8	우유스프①②⑤⑥&등굴레차 602.4/19.4	잔치국수⑤⑥ 575/24.9	찐고구마&두유⑤ 739/30.7	치즈② 479.7/17.6
총영양단백질						
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	감굴	잔멸치죽⑤⑥	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 토마토구이⑫ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽 622.9/17	찐감자&두유⑤ 716/26.3	삶은달걀①(연두부⑤&매실차 650.5/30.1	크림우동② 549.9/22.7	파운드케이크①②⑤⑥&우유② 711.6/22.3	떠먹는요구르트② 587/24.8
총영양단백질						

✓ 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 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마름 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류 ⑱참깨

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품							콩			김치		수산물	
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨넛	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비야니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산 국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산