

10월 영아죽식

☆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()알호 메뉴=대체메뉴
 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
 알호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일 행은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밭 갈지도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶장곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하여 장곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시기 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기변호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 원인의 식품 표시사항을 철도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 돈육고구마죽 수수밥 감자부추국 간장닭볶음탕 가지나물 깍두기 단호박찜/우유 426.3/21.4	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개 돼지불백 건새우애호박볶음 깍두기 파배기&우유 520.9/22.2	3 개천절 
점 심	표고버섯  비바린 B급과 식이섬유가 풍부하고 항산화 작용과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감  비바린 C 와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 유향수족 달콤한 맛이 비바린 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총합량/단백질						
날짜	5	6	7☆저당DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽	닭살애호박죽		두유
점 심	개천절 대체휴일	기장밥 콩비지국 간장오리주물럭 참나물무침 배추김치	소고기표고버섯+자른양념장 숙갓된장국 생선까스(+타르타르소스) (☆치킨너겟) 깍두기 (+과일)	흑미밥 숙주국 돼지갈비찜 시금치나물 깍두기	한글날 	칼국수 백미밥1/2 메밀전병 배추김치
오후간식		어묵우동	후레쉬비엔&옥수수차	두부강정/우유		치즈
총합량/단백질		477.9/15.7	542.2/18.3	476.6/20.3		319.7/14.2
날짜	12	13	14☆저염DAY	15	16	17
오전간식	배추우죽	밥새우브로콜리죽	돈육파프리카죽	흰살생선청경채죽 (☆두부청경채죽)	단호박죽	두유
점 심	백미밥 미역국 돈육굴소스볶음 오이무침 배추김치	차조밥 채소당면국 소고기무조림 표고버섯나물 배추김치	닭살양배추볶음밥 송송 (실파장국) 간장마파두부 깍두기 (+과일)	기장밥 돈육배추국 사각어묵조림 아기멸치볶음 깍두기	백미밥 사골국 순살가자미구이 (☆미트볼구이) 김자반 배추김치	대파달걀볶음밥 아욱된장국 꽃맛샐러드 깍두기
오후간식	과일&치즈	찐감자&우유	절편&보리차	크림파스타	딸기잼샌드위치&우유	떠먹는요구르트
총합량/단백질	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	495.6/24.7	431.2/19.5	371.3/17.2
날짜	19	20	21☆저염DAY ☆ 제철DAY	22	23	24
오전간식	감자표고버섯죽	누룽지죽	소고기무죽	닭살양배추죽	들깨죽	두유
점 심	백미밥 무채국 소불고기 참나물무침 배추김치	흑미밥 백김치국 닭살데리야끼조림 당근양파볶음 깍두기	돈육짜장라이스 송송 (유부장국) 표고버섯볶음 배추김치 (+과일)	차조밥 순두부찌개 순살고등어조림 연근흑미자소스무침 배추김치	백미밥 북어국 오리고기파프리카볶음 과일샐러드 배추김치	삼색채소비빔밥 감자국 너비아니 배추김치
오후간식	과일&치즈	후리가케주먹밥	우유식빵&동굴레차	잔치국수	찐고구마&우유	치즈
총합량/단백질	412.6/15.6	380.2/15.2	515.4/16.1	484.7/22.1	517.3/21.5	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	청경채고구마죽	잔멸치죽	돈육연근죽	두부애호박죽	아욱된장죽	두유
점 심	백미밥 시금치된장국 삼겹살숙주볶음 배추나물 깍두기	수수밥 애호박국 떡갈비 청포묵김무침 배추김치	참치김치볶음밥 물만두국 브로콜리나물 깍두기 (+과일)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 상추겉절이 깍두기	백미밥 다시마채국 목살스테이크 파인애플토마토구이 배추김치	소고기뭇밥 두부맑은국 가지튀김 깍두기
오후간식	과일&치즈	찐감자&두유	삼온달걀 &매실차	크림리조토	파운드케이크&우유	떠먹는요구르트
총합량/단백질	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	466.8/18.6	498.1/15.6	410.9/17.3

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

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 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 ④당콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류 ⑱조갯

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	닭고기	돼지고기	명태	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	영양아산