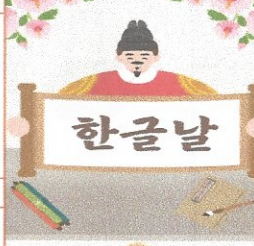


10월 영유아식

(알레르기번호 표시)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게), 저당소스레시피
- ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ★제철Day(이달의 도전 채소와과일이 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			
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 맛과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯		이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 엷을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		1 배 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 329.6/16.9 470.9/24.1		2 표고버섯죽 백미밥 열갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 각두기⑨ 햇도근①②⑤⑥&우유② 520.9/22.2 744.2/31.7	
점심								
오후간식								
총영양분백질								
날짜	5	6	7 ★ 저염 DAY	8	9			
오전간식	개천절 대체휴일 		파프리카스틱&치즈② 소고기떡볶이(+자른양파)⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 생선국수⑤⑥(+떡볶이)⑤⑥ 각두기⑨ (+사과) 후라이드①②⑤⑥&옥수수차 481.2/17.7 687.5/25.3		단감 흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨ 새우강정⑫⑬ 416.4/20.1 594.8/28.7			
점심					 한글날			
오후간식								
총영양분백질								
날짜	12	13	14 ★ 저염 DAY	15	16			
오전간식	사과 또는 경기지원과일		☆저당사리얼⑤⑥&우유②		단호박죽			
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑪ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 각두기⑨ (+배)		기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 각두기⑨			
오후간식	팥가스탕①②⑤⑥&나노요르트②		약밥⑤⑥&보리차		리구파스타②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿			
총영양분백질	411/15.5 587.2/22.1		513.3/18.7 733.3/26.7		410.4/20.3 586.4/29			
날짜	19	20 생일	21 ★ 저염 DAY ★ 제철 DAY	22	23			
오전간식	배 또는 경기지원과일		오이스틱&떠먹는요구르트②		들깨죽			
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩⑪ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 파배기&우유②		돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감) 후리가게주먹밥⑤⑥		기장밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	파배기&우유②		후리가게주먹밥⑤⑥		잔치국수⑤⑥			
총영양분백질	442.1/17.7 631.6/25.3		421.7/13.6 602.4/19.4		402.5/17.5 575/24.9			
날짜	26	27	28	29	30			
오전간식	키위 또는 경기지원과일		☆저당사리얼⑤⑥&우유②		아욱된장죽⑤⑥			
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨		참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 각두기⑨ (+감굴)		기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 상추겉절이⑤⑥ 각두기⑨			
오후간식	핫케이크, 우유②		삶은달걀①&애살차		크림리조토②			
총영양분백질	522.3/15.6 746.2/22.2		455.3/21.1 650.5/30.1		384.9/15.9 549.9/22.7			

- ✓ 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
- ✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

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

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

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	햄	베이컨	계맛살	치킨	탕수육	참치	두부	콩나물	연두부	배추	고춧가루	수산물
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선