

발행처 : 영양지원팀

9월 식단표

 만1-2세 간식죽식형

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식	※ 레시피 바로가기	모듬채소죽	브로콜리죽	두부부죽5	배추죽
점심		흑미밥 육개장5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산/한우) 순두부찜5(+양념장5.6) 애호박나물5.6 백김치9	백미밥 근대된장국5.6 코다리조림5.6 감자탕근북음5.6 백김치9	돈육하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 물만둣국5.6.10 오이나물 백김치9	기장밥 유부된장국5.6 함박스테이크1.5.6.10.12.16(+소스5.6.12.16) 사과파프리카샐러드5.6 백김치9
오후간식		수제비5.6	멜론+우유2	크림빵2.6+우유2	당근스타+떠먹는요구르트2
열량/단백질		388/14	402/25	407/14	416/18
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	두부감자죽5	단호박죽	찹쌀채소죽	흑임자죽	새우살채소죽9
점심	백미밥 미역국5.6 채소달걀찜1 콩나물무침5 백김치9	수수밥 무된장국5.6 돈육불고기5.6.10 표고버섯감자조림5.6 백김치9	백미밥 모듬어묵국5.6 닭살굴소스조림5.6.15.18 배추나물5.6 백김치9	소고기연근북음밥5.6.16 (*쇠고기원산지: 호주산) 미소장국5.6 청포묵채소무침5.6 백김치9	참쌀밥 달걀팟국1 두부조림5.6 김구이 백김치9
오후간식	감귤	다진당근부추전1.5.6	포도+우유2	잼샌드위치빵1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	385/10	395/13	388/14	399/13	393/14
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	당근죽	모듬버섯죽	순두부죽5	소고기양배추죽16 (*쇠고기원산지: 국내산/한우)	김가루채소죽
점심	백미밥 순두부된장국5.6 간장찜닭5.6.15 양배추나물 백김치9	차조밥 애호박새우젓국9 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 호주산) 숙주나물 백김치9	백미밥 미역장국5.6 치즈달걀말이1.2.5 잔멸치조림5.6 백김치9	돈육데리야끼밥5.6.10.15.18 황태국5.6 토마토채소오리엔탈무침5.6.12 백김치9	흑미밥 버섯된장국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 연근조림5.6 백김치9
오후간식	포도	찐만두5.6.10	복숭아+우유2	우유스틱빵1.2.6+우유2	찐감자+우유2
열량/단백질	386/12	395/12	411/17	419/18	394/17
일자	21(월)	22(화)	23(수) 추석식단	24(목)	25(금) 추석
오전간식	미역죽	참깨채소죽	소고기채소죽16	 기쁨가득한 하루의 저녁 ※ 9월 제철 식재료 안내 과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 귤 채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물 해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.	
점심	백미밥 콩나물국5.6 훈제오리구이(+소스1.5) 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	기장밥 감자된장국5.6 달걀장조림1.5.6 상추새콤무침5.6 백김치9	백미밥 두부탕국5.6 돼지갈비찜5.6.10 잡채5.6 백김치9		
오후간식	복숭아	우동5.6	한과5+우유2		
열량/단백질	393/12	389/14	439/16		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 삼삼데이		
오전간식	치즈죽2	고구마죽	애호박죽		
점심	백미밥 배추맑은국5.6 두부부침5.6(+양념장5.6) 표고버섯어묵북음5.6 백김치9	수수밥 아욱된장국5.6 돈가스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 브로콜리코울슬로1.5 백김치9	(저녁) 백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산/한우) 토마토달걀북음1.5.12 김자반5 백김치9		
오후간식	포도	영양주먹밥5	배+우유2		
열량/단백질	382/10	428/14	387/13		
 안녕! 컬러푸드 : [9월 갈색 표고버섯] 표고버섯감자조림 표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 8일 : 표고버섯감자조림 ② 28일 : 표고버섯어묵북음 삼삼데이 : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀북음 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매일 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)			◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 ◆ (♠메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴 ◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능 (미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행) ※ 9월 식단 감수 신청 기간은 8월 20일~25일입니다.		
※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공					

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리·동태)	전복	참치	가쓰오부시	
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산		러시아산		—		
	*식고기 국내산은 한국육우·젖소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	함박스테이크[4일]		동그랑땡전[18일]		돈까스[29일]	
	메뉴별별도표기			국내산	국내산	국내산			돼지고기/국내산		돼지고기/국내산		돼지고기/국내산, 외국산	
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19산* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														