

10월 식단표

<1-2세>

요일 일자	월	화	수	목	금	토
오전간식				1	2	3 개천절
점심	 "복어채잔치국수" 복어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다.			타락죽②, 우유②	장국죽⑤⑥⑩, 우유②	 개천절
오후간식	 "고구마토마토달걀볶음" '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.			흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	
열량/단백질/칼슘				찰보리빵①②⑤⑥ 499/17/300	과일(배), 편감자 495/22/312	
일자	5 대체휴일	6	7 ♥바다탐험DAY♥	8 순채현	9 한글날	10
오전간식		달걀죽①, 우유② 돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	누룽지죽, 우유② 흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥	닭죽⑬, 우유② 유부초밥⑤⑥⑬ 주스	 한글날	우유② 달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②
점심		 과일(샤인머스켓) 구운도넛①②⑤⑥ 541/18/331	 복어채잔치국수⑤⑥ 561/30/307	 당근스틱, 굴림만두⑤⑥⑩ 400/13/258		과일(포도) 431/16/318
오후간식						
열량/단백질/칼슘						
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전간식	새우살죽⑨, 우유②	치즈죽②, 우유②	참쌀무죽, 우유②	당근죽, 우유②	쇠고기죽⑬, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	달걀덮밥⑤⑥⑬ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지살국수 ②⑤⑥⑧⑬⑭⑮⑯ 추가밥 배추김치⑨ 과일(배)
오후간식	 파프리카스틱 카스텔라①②⑤⑥ 519/20/279	 고마주먹밥⑤⑬ 531/23/377	 과일(샤인머스켓) 우유식빵①②⑤⑥ 514/19/297	 당근구마, 동굴레차 470/18/284	 과일(사과) 모듬어묵탕⑤⑥ 574/28/445	두유⑤ 476/18/408
열량/단백질/칼슘						
일자	19	20	21 플러스센터견학	22	23	24
오전간식	흑임자죽, 우유②	아욱죽⑤⑥, 우유②	새우살죽⑨, 우유②	누룽지죽, 우유②	달걀죽⑬, 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑬ 배무침	쇠고기불고기주먹밥⑤⑥ ⑬ 주스	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑬⑭ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	 오이스틱 모닝빵①②⑤⑥ 533/22/334	 크림소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑬ 514/21/284	 과일(배) 김치전⑤⑥⑨ 405/13/241	 구운달걀①, 매실차 527/23/303	 과일(단감) 치즈스틱①②⑤⑥ 555/22/344	과일(바나나) 394/15/328
열량/단백질/칼슘						
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30	31
오전간식	타락죽②, 우유②	브로콜리죽, 우유②	쇠고기죽⑬, 우유②	동태살죽, 우유②	시금치죽, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 가지미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만두국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 달걀탕⑤⑥⑬ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 유부국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	 당근스틱 삼색주먹밥⑤ 569/22/287	 볶음살국수①⑤⑥⑨⑬ 560/20/291	 과일(샤인머스켓) 크로와상①②⑤⑥ 591/20/289	 키위, 떠먹는요구르트② 510/21/446	 과일(배) 밤식빵①②⑤⑥ 546/24/334	과일(단감) 386/18/298
열량/단백질/칼슘						

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)	배추김치	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
	콩			식육·어육 가공품			수산물	
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크림소스리조토)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	동태
	국내산	국내산	국내산	가다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	고등어
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	러시아산
								국내산

식단 안내사항

- ▶ 원산지: 식육·어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣
- ▶ 【 】 메뉴: 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.

10월 이유식

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
초기				청경채미음	쌀미음	
중기				청경채죽	동태살죽	
후기 간식				영아용두유⑤	과일(바나나)	
후기 점심				청경채무른밥	동태살무른밥	
완료기				청경채진밥	동태살진밥	
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날	10
초기		오이미음	흑미미음	사과미음		양배추미음
중기		오이죽	콩나물죽⑤	달걀가지죽⑤		양배추달걀죽①
후기 간식		모닝빵①②⑤⑥	당근스틱	잔치국수①⑤⑥		떠먹는요구르트②
후기 점심		오이무른밥	콩나물무른밥⑤	달걀가지무른밥⑤		양배추달걀무른밥①
완료기		오이진밥	콩나물진밥⑤	달걀가지진밥⑤		양배추달걀진밥①
일자	12	13	14	15	16	17
초기	애호박미음	현미미음	연두부미음⑤	배추미음	브로콜리미음	배미음
중기	애호박죽	쇠고기연근죽⑥	연두부죽⑤	배추죽	브로콜리죽	황태죽
후기 간식	과일(배)	영아용치즈②	파프리카스틱	달걀노른자스크램블①⑤	과일(포도)	떡볶이
후기 점심	애호박무른밥	쇠고기연근무른밥⑥	연두부무른밥⑤	배추무른밥	브로콜리무른밥	황태무른밥
완료기	애호박진밥	쇠고기연근진밥⑥	연두부진밥⑤	배추진밥	브로콜리진밥	황태진밥
일자	19	20	21	22	23	24
초기	새송이버섯미음	감자미음	근대미음	기장미음	미역미음	두부미음⑤
중기	새송이버섯죽	감자달걀죽⑤	근대죽	쇠고기숙주나물죽⑥	미역죽	두부죽⑤
후기 간식	과일(사과)	영아용두유⑤	오이스틱	구운식빵①②⑤⑥	과일(단감)	찐고구마, 보리차
후기 점심	새송이버섯무른밥	감자달걀무른밥⑤	근대무른밥	쇠고기숙주나물무른밥⑥	미역무른밥	두부무른밥⑤
완료기	새송이버섯진밥	감자달걀진밥⑤	근대진밥	쇠고기숙주나물진밥⑥	미역진밥	두부진밥⑤
일자	26	27	28	29	30	31
초기	당근미음	보리미음	고구마미음	바나나미음	느타리버섯미음	무미음
중기	당근죽	아욱죽	달걀죽①	두부죽⑤	느타리버섯죽	무죽
후기 간식	과일(샤인머스켓퓨레)	단호박찜, 보리차	당근스틱	떠먹는요구르트②	과일(배)	영아용치즈②
후기 점심	당근무른밥	아욱무른밥	달걀무른밥①	두부우유무른밥⑤	느타리버섯무른밥	무무른밥
완료기	당근진밥	아욱진밥	달걀진밥①	두부우유진밥⑤	느타리버섯진밥	무진밥

구 분	4-5개월 (이유 준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)	12개월 (이유 완료기)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 6배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 묽기	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 묽기	무른 밥 보다 약간 수분이 없는 농도
열량/단백질/칼슘	21.7/0.4/0.4 (쌀미음) 27.0/0.5/0.7 (채소미음)	69.4/3.1/2.6 (육류죽) 64.7/1.8/1.4 (채소죽)	140.9/5.0/4.9 (육류무른밥) 98.4/2.0/4.4 (채소무른밥)	140.4/9.3/21.9 (육류진밥) 136.9/2.8/3.8 (채소진밥)
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식	진 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 완료기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙			
	10배미음(불린쌀:물=1:10)	7배죽(불린쌀:물=1:7)	6배죽(불린쌀:물=1:6)	5배죽(불린쌀:물=1:5)
원 산 지 표 시	쌀(찰쌀, 현미 포함)		쇠고기 (국내산 육종 기입)	닭고기
	밥	죽	국산(한우)	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산
				연두부 국내산
				두부 국내산
				동태 러시아산

식단 안내사항

▶ 생일식단 및 견학식단 안내

- ☺ 식단 안내사항에 있는 다섯 개의 식단 중 한 개를 선택하여 원 내 사정에 맞게 사용하길 바랍니다. (식단감수 없이 사용가능)
- ☺ 식단표에 생일식단 및 견학식단을 선택하여 사용할 경우 반드시 **알레르기 표시** 및 **원산지 표시**도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.

▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)

- ①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣