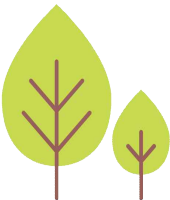
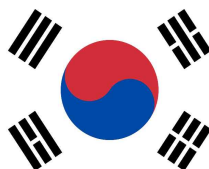
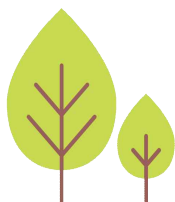


10월 식단표(일반영, 1~2세)

날 짜		<알레르기 유발식품>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
오전간식		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		사과,두유⑤	닭고기죽⑮			
점 심		- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식		“국 없는 날”: 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 ‘국 없는 날’을 운영합니다.		찐감자,둥글레차	핑거스틱,우유①②⑥			
열량/단백질				417 kcal / 18 g	441 kcal / 17 g			
날 짜	5(월) 대체휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날		10(토)
오전간식			당근스프②⑥	샤인머스켓,우유②	대구생선죽⑤⑥			단호박죽
점 심			백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑨			크래미채소주먹밥 ①⑤⑥⑧ 근대된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			잡채,바나나⑤⑥	수제비⑥	프렌치토스트, 우유①②⑤⑥			
열량/단백질			442 kcal / 15 g	448 kcal / 21 g	449 kcal / 17 g			275 kcal / 12 g
날 짜	12(월)		13(화)-생일잔치-	14(수)	15(목)	16(금)		17(토)
오전간식	당근스틱따먹는요구르트②		사과	파프리카죽	배,우유②	쇠고기참살죽⑤⑥⑩		흑임자죽
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육*과일소스 ①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	달걀새우볶음밥①⑤⑥⑨ 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 백김치⑨		잔치국수⑤⑥ 미니채소튀김①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫		케이크,우유①②⑥	만둣국,샤인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕,보리차⑤	후레쉬번,우유①②⑥		
열량/단백질	418 kcal / 18 g		442 kcal / 16 g	439 kcal / 17 g	423 kcal / 12 g	444 kcal / 20 g		280 kcal / 8 g
날 짜	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)		24(토)
오전간식	콘푸로스트,우유②		아욱죽⑤⑥	배,우유②	숙주부추죽	사과,우유②		감자죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	잡곡밥 숙주뭇국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 백김치⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②		쇠고기가지밥*양념장 ⑤⑥⑩ 시금치맑은국 백김치⑨
오후간식	쌀국수,바나나⑤⑥⑩		핑거스틱,우유①②⑥	크래미부추전,결명자차 ①⑤⑥⑧	토마토채소소스*크루통 ①②⑤⑥⑫	단호박찜,메밀차③		
열량/단백질	464 kcal / 15 g		417 kcal / 17 g	420 kcal / 18 g	415 kcal / 16 g	429 kcal / 17 g		276 kcal / 10 g
날 짜	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		31(토)
오전간식	사과,우유②		달걀죽①	씨리얼,우유②	녹두죽	바나나,치즈②		오곡죽
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 배추나물 백김치⑨		잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨		크림스프②⑥ 식빵잼토스트①②⑥ 두유⑤
오후간식	옥수수차,군고구마		청경채볶음우동⑤⑥	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	플레인요거트, 샤인머스켓②	후레쉬번,우유①②⑥		
열량/단백질	446 kcal / 16 g		433 kcal / 19 g	447 kcal / 20 g	420 kcal / 15 g	445 kcal / 19 g		269 kcal / 8 g
원 산 지 표 시	쌀		콩		김치		육류	
	밥/죽		두부류		배추		쇠고기(한우)	돼지고기
	국내산		국내산		국내산		국내산	국내산
	식육 · 어육 가공품							
	탕수육		어묵		크래미		참치(다랑어)	돈까스
	치킨너겟		오징어, 갈치, 명태		오징어, 갈치, 명태		참치(다랑어)	돼지고기
	국내산		베트남산, 인도산		미국산, 인도산		원양산	국내산
원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※ 쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찰쌀, 현미, 찌쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)								

※ 연령 발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다. ※

10월 식단표(일반영, 3~5세)

날 짜	<알레르기 유발식품>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자			사과,두유⑤	닭고기죽⑮			
점 심	- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 달걀간장조림⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	“국없는날”: 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 ‘국 없는 날’을 운영합니다.			찐감자,동글레차	핑거스틱,우유①②⑥			
열량/단백질				641 kcal / 28 g	678 kcal / 26 g			
날 짜	5(월) 대체휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날		
오전간식			당근스프②⑥	샤인머스켓,우유②	대구생선죽⑤⑥	단호박죽		
점 심			백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨			
오후간식			잡채,바나나⑤⑥	수제비⑥	프렌치토스트, 우유①②⑤⑥			
열량/단백질			680 kcal / 23 g	689 kcal / 32 g	691 kcal / 26 g	423 kcal / 19 g		
날 짜	12(월)		13(화) -생일잔치-	14(수)	15(목)	16(금)		
오전간식	당근스틱떠먹는요구르트②		사과	파프리카죽	배,우유②	쇠고기참살죽⑤⑥⑮		
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 탕수육*과일소스 ①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀새우볶음밥①⑤⑥⑨ 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 배추김치⑨		
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫		케이크,우유①②⑥	만둣국,샤인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕,보리차⑤	후레쉬번,우유①②⑥		
열량/단백질	643 kcal / 28 g		680 kcal / 24 g	676 kcal / 26 g	651 kcal / 19 g	683 kcal / 32 g		
날 짜	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)		
오전간식	콘푸로스트,우유②		아욱죽⑤⑥	배,우유②	숙주부추죽	사과,우유②		
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 숙주뭇국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		
오후간식	쌀국수,바나나⑤⑥⑮		핑거스틱,우유①②⑥	크래미부추전,결명자차 ①⑤⑥⑧	토마토채소스튜*크루통 ①②⑤⑥⑫	단호박찜,메밀차③		
열량/단백질	714 kcal / 23 g		642 kcal / 26 g	646 kcal / 27 g	638 kcal / 25 g	661 kcal / 26 g		
날 짜	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		
오전간식	사과,우유②		달걀죽①	씨리얼,우유②	녹두죽	바나나,치즈②		
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 배추나물 배추김치⑨		잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀부추맑은국⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 무채들깨볶음⑤ 배추김치⑨		
오후간식	옥수수차,군고구마		청경채볶음우동⑤⑥	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	플레인요거트, 샤인머스켓②	후레쉬번,우유①②⑥		
열량/단백질	686 kcal / 25 g		666 kcal / 29 g	687 kcal / 30 g	646 kcal / 23 g	684 kcal / 29 g		
원산지 표시	쌀		콩		김치		육류	
	밥/죽		두부류		배추		고춧가루	쇠고기(한우)
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육 가공품							
	탕수육		어묵		크래미		참치(다랑어)	
	돼지고기		오징어, 갈치, 명태		오징어, 갈치, 명태		참치(다랑어)	
	국내산		베트남산, 인도산		미국산, 인도산		원양산	
원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※ 쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찌쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁헝이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)								