

10월 영유아식

(알레르기번호 표시)

- ☆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 ()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 짭짤한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 입술수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		배 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 329.6/16.9 / 470.9/24.1	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 520.9/22.2 / 744.2/31.7
점심					
오후간식					
총영양성분					
날짜	5	6	7 DAY	8	9
오전간식	개천절 대체휴일 	누룽지죽	건과류④⑨⑩& (떠먹는요구르트②)	단감&우유②	
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 생채소⑤⑥+타르스①③ 깍두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식					
총영양성분					
날짜	12	13	14 ☆저당DAY	15	16
오전간식	사과	새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	감굴	단호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 탕수육/소스 ①⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀양배추볶음밥⑤⑥⑩ (실파장국⑤⑥) 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ (+배)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ 순살가자미구이⑤ (김자반⑤⑥) 배추김치⑨
오후간식	광산대교②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	생일케이크①②⑥&우유②	약밥⑤⑥&보리차	토마토파스타②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	산약국②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
총영양성분	411/15.5 / 587.2/22.1	449.2/19.8 / 641.7/28.2	513.3/18.7 / 733.3/26.7	431.2/19.5 / 586.4/29	517.3/21.5 / 616/27.8
날짜	19	20	21 ☆저당DAY ☆제철DAY	22	23
오전간식	배 & 우유②	누룽지죽	오이스틱& (떠먹는요구르트②)	사과&우유②	들깨죽
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑪⑬ (유부장국⑤⑥) 표고버섯 탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 연근흑미자스스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파파리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)	후리가케주먹밥⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥&동글라차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②
총영양성분	463.6/19.9	543.2/21.8	602.4/19.4	575/24.9	739/30.7
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	굴	잔멸치죽⑤⑥	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	바나나	아욱된장죽⑤⑥
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯 갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ (+감굴)	달걀야채볶음밥①⑤⑥ 단무지⑩ 요구르트②	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑬ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자&두유⑤	삶은달걀①&매실차	김가루주먹밥②	파운드케이크①②⑤⑥&우유②
총영양성분	436.1/11.9 / 622.9/17	501.2/18.4 / 716/26.3	455.3/21.1 / 650.5/30.1	384.9/15.9 / 549.9/22.7	498.1/15.6 / 711.6/22.3

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
○ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③대두 ④달걀 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳장

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식용/수산물가공품						콩			김치		수산물		
		한우	육우	젖소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	헬	꽃말살	너비야니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	달고기 국내산	오징어 외국산	달고기국내산 돼지고기국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산