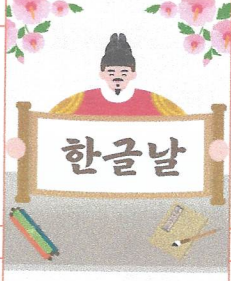


10월 영아주간편식

☆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	토
10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일	10월 6일	10월 7일
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 안전 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 돈육구구마죽 수수밥 감자부추국 간장닭볶음탕 가지나물 깍두기 배&떠먹는요구르트 420.3/21.9	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개 돼지불백 건새우애호박볶음 깍두기 모닝빵&우유 520.9/22.2	3 개천절 
점심	표고버섯  비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고, 물기만擠내고 손으로 찢어 배려적인 영양 가득 표고버섯	단감  비타민 C와 식이섬유가 풍부하고, 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총알량(단백질)						
10월 8일	10월 9일	10월 10일	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽	닭살애호박죽		
점심	개천절 대체휴일 	기장밥 콩비지국 간장오리주물럭 참나물무침 배추김치	쇠고기표고버섯+자른양념장 숙갓된장국 (★치킨너겟) 깍두기	흑미밥 숙주국 돼지갈비찜 시금치나물 깍두기	한글날 	
오후간식		찐고구마&두유 474.3/15	후레쉬번&옥수수차 542.2/18.3	포도&떠먹는요구르트 441.2/20		
총알량(단백질)						
10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일
오전간식	배추무죽	밥새우브로콜리죽	돈육파프리카죽	(★두부청경채죽)	단호박죽	
점심	백미밥 미역국 돈육굴소스볶음 오이무침 배추김치	차조밥 채소당면국 소고기무조림 표고버섯나물 배추김치	닭살양배추볶음밥 (실파장국) 간장마파두부 깍두기 배	기장밥 돈육배추국 사각어묵조림 아기멸치볶음 깍두기	백미밥 사골국 (★미트볼구이) 김자반 배추김치	
오후간식	사과&치즈 380.8/15.3	찐감자&두유 449.2/19.8	약밥&보리차 486.7/19.3	포도&떠먹는요구르트 447.2/23	햄치즈샌드위치&우유 431.2/19.5	
총알량(단백질)						
10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일
오전간식	감자표고버섯죽	누룽지죽	소고기무죽	닭살양배추죽	들깨죽	
점심	백미밥 무채국 소불고기 콩나물무침 배추김치	흑미밥 백김치국 닭살데리야까조림 당근양파볶음 깍두기	돈육짜장라이스 (유부장국) 표고버섯탕수 배추김치	차조밥 순두부찌개 (★소고기장조림) 연근흑임자소스무침 배추김치	백미밥 북어국 오리고기파프리카볶음 과일샐러드 배추김치	
오후간식	배&치즈 412.6/15.6	찐단호박&두유 362.5/15.8	우유식빵&등굴레차 515.4/16.1	사과&떠먹는요구르트 476.3/22.8	찐고구마&두유 517.3/21.5	
총알량(단백질)						
10월 29일	10월 30일	10월 31일	11월 1일	11월 2일	11월 3일	11월 4일
오전간식	청경채고구마죽	잔멸치죽	돈육연근죽	두부애호박죽	아욱된장죽	
점심	백미밥 시금치된장국 삼겹살숙주볶음 배추나물 깍두기	수수밥 애호박국 표고버섯떡갈비 청포묵김무침 배추김치	참치김치볶음밥 물만두국 브로콜리나물 깍두기 포도	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 상추절편 깍두기	백미밥 다시마채국 목살스테이크 파인애플토마토구이 배추김치	
오후간식	바나나&치즈 470.9/13.4	찐감자&두유 501.2/18.4	삶은달걀&매실차 433.7/21.7	단감&떠먹는요구르트 397.2/19.1	카스테라&우유 498.1/15.6	
총알량(단백질)						

✓ 본 식단은 영양설치기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✓ 만 1~2세 1일 영양설치량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장설치량 20g

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

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

원산지	쌀(밥)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산