

10월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 1회 제공)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

☎문의 031-594-2214 / 070-4281-6537

날짜	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
후기이유식 (9~11개월) 완료기이유식 (12~15개월) 간식 (9~15개월) 총열량/단백질	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풀것한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일,빵,떡은 급식소 내 불가피한 상황(어 린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일 한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶원산지 는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인 하시기 바랍니다.	돈육고구마무른밥⑩ 돈육고구마진밥⑩ 배류레 후기 139.9/5.1 완료기 179.6/7.7	닭살표고버섯무른밥⑮ 닭살표고버섯진밥⑮ 아가치치② 후기 157.9/2 완료기 189.5/11	개천절 
후기이유식 (9~11개월) 완료기이유식 (12~15개월) 간식 (9~15개월) 총열량/단백질	5 개천절 대체육일 	6 돈육청경채무른밥⑩ 돈육청경채진밥⑩ 으깬찐고구마&보리차 후기 189.4/4.7 완료기 226.9/6.1	7 두부오이무른밥⑤ 두부오이진밥⑤ 아가치치② 후기 145.2/6.4 완료기 173.7/7.3	8 닭살애호박무른밥⑮ 닭살애호박진밥⑮ 단감류레 후기 120.9/5.2 완료기 156.9/7.1	9  한글날	10 소고기감자무른밥⑩ 소고기감자진밥⑩ 두유죽⑤ 후기 190.7/5.8 완료기 237.1/7.3
후기이유식 (9~11개월) 완료기이유식 (12~15개월) 간식 (9~15개월) 총열량/단백질	12 배추무무른밥 배추무진밥 사과류레 후기 110.1/1.8 완료기 137.5/2.4	13 밥새우브로콜리무른밥⑨ 밥새우브로콜리진밥⑨ 으깬찐감자&보리차 후기 123.8/5.5 완료기 158.7/7.5	14 돈육파프리카무른밥⑩ 돈육파프리카진밥⑩ 연두부찜⑤ 후기 111.8/6 완료기 145.7/7.7	15 흰살생선청경채무른밥 흰살생선청경채진밥 감류레 후기 110.8/4.8 완료기 141.2/6.3	16 단호박무른밥 단호박진밥 아가치치② 후기 145.5/4 완료기 172.6/5.8	17 닭살시금치무른밥⑮ 닭살시금치진밥⑮ 두유죽⑤ 후기 155.9/6.8 완료기 188.7/8.5
후기이유식 (9~11개월) 완료기이유식 (12~15개월) 간식 (9~15개월) 총열량/단백질	19 감자표고버섯무른밥 감자표고버섯진밥 배류레 후기 113.3/2.5 완료기 143.6/3.3	20 노른자당근무른밥① 달걀당근진밥① 으깬찐단호박&보리차 후기 164.6/4.6 완료기 209.5/5.7	21 소고기무무른밥⑩ 소고기무진밥⑩ 아가치치② 후기 170.4/8.2 완료기 205.4/9.5	22 닭살양배추무른밥⑮ 닭살양배추진밥⑮ 사과류레 후기 126.5/5.3 완료기 159.3/7.1	23 들깨미역무른밥 들깨미역진밥 으깬찐고구마&보리차 후기 183.4/3.5 완료기 223.7/4.7	24 소고기오이무른밥⑩ 소고기오이진밥⑩ 두유죽⑤ 후기 182.6/5.6 완료기 224.3/6.4
후기이유식 (9~11개월) 완료기이유식 (12~15개월) 간식 (9~15개월) 총열량/단백질	26 청경채고구마무른밥 청경채고구마진밥 키위류레 후기 133.5/2.2 완료기 167.3/2.8	27 잔멸치무른밥 잔멸치진밥 으깬찐감자&보리차 후기 115.4/4 완료기 146.2/5.9	28 돈육연근무른밥⑩ 돈육연근진밥⑩ 연두부찜⑤ 후기 119.4/6.1 완료기 155.9/7.8	29 두부애호박무른밥⑤ 두부애호박진밥⑤ 단감류레 후기 120.2/3.2 완료기 151.8/4.2	30 소고기아욱무른밥⑮ 소고기아욱진밥⑮ 아가치치② 후기 180.8/4 완료기 212.9/9.9	31 닭살배추무른밥⑮ 닭살배추진밥⑮ 두유죽⑤ 후기 152.8/6.3 완료기 183.9/7.9

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

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

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓

원산지	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	흰살생선	콩
표시	한우	육우	젓소	명태	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

특별한 음식을 필요로 하는 영아에게는 그 보호자의 요구를 반영하여 제공합니다.

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀☎문의: 031-594-2214 / 070-4281-7997

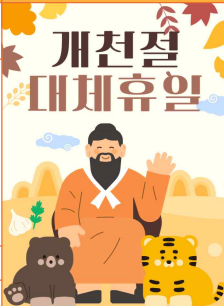


(만 1 ~ 3 세)

10월 영아식

(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.

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 쫄깃한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C 와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 쫄쫄한 맛이 매력적인 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변 경 가능하나, <u>다양한 구성으로</u> 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로 만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공 되는 식재료의 제조사마다 다르므 로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍 니다.	배	표고버섯죽	개천절 
점심			수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨	영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 각두기⑨ 사과		
오후간식			양배추부침개①⑤⑥	양배추부침개①⑤⑥		
총영양량(단백질)	329.6/16.9	520.9/22.2				
날짜	5	6	7☆저당DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일 	누룽지죽	파프리카스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	단감		두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥(+마늘①⑤) 각두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥	후리부추①②⑤⑥&옥수수차	두부강정⑤⑩		치즈②
총영양량(단백질)		477.9/15.7	481.2/17.7	395.1/15.8		319.7/14.2
날짜	12	13	14☆저염DAY	15	16	17
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	바나나	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 간장마파두부⑤⑥ 각두기⑨ (+배)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑩ 각두기⑨	백미밥 사골국⑩ 미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 각두기⑨
오후간식	양배추부침개①⑤⑥	찐고구마&두유⑤	토마토소스②⑤⑥⑩⑩⑩	생선알갱이①②⑥⑧&우유②	모닝빵①②⑤⑥⑩⑩&우유②	떠먹는요구르트②
총영양량(단백질)	411/15.5	449.2/19.8	513.3/18.7	410.4/20.3	431.2/19.5	371.3/17.2
날짜	19	20	21☆저염DAY☆제철DAY	22	23	24
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	사과	바나나	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 각두기⑨	돈육짜장면②⑤⑥⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개①⑤ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)	후리가게주먹밥⑤⑥	우유수羹①②⑤⑥&동글레차	잔치국수⑤⑥	마들렌&마시는요구르트	치즈②
총영양량(단백질)	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	446.1/18.5	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	샤인머스켓	잔멸치죽⑤⑥	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 각두기⑨ (+감귤)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자&두유⑤	연두부⑤	크림스파게티②	옥수수수羹①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양량(단백질)	436.1/11.9	501.2/18.4	455.3/21.1	384.9/15.9	491/16.3	410.9/17.3

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

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참치

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

특별한 음식을 필요로 하는 영아에게는 그 보호자의 요구를 반영하여 제공합니다.

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀 ☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

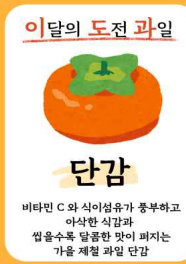


(만 3 ~ 5 세)

10월 유아식

(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.

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	 이달의 도전 채소	 이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, <u>다양한 구성</u>으로 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.	배 수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨ 양배추부침개①⑤⑥ 329.6/16.9	표고버섯죽 영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 각두기⑨ 사과 양배추부침개①②⑤⑥⑩ 520.9/22.2	 개천절
점 심	 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 물컹한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	 단감 비타민 C 와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 엷을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총영양량(단백질)						
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9	10
오전간식	 개천절 대체휴일	누룽지죽	파프리카스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	단감	 한글날	두유⑤
점 심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥(+마늘①⑤) 각두기⑨ (+사과)	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥	후리까①②⑤⑥&옥수수차	두부강정⑤⑩		치즈②
총영양량(단백질)		477.9/15.7	481.2/17.7	395.1/15.8		319.7/14.2
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16	17
오전간식	사과	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	바나나	단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴스스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 간장마파두부⑤⑥ 각두기⑨ (+배)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑩ 각두기⑨	백미밥 사골국⑩ 미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩ 김치반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 각두기⑨
오후간식	양배추부침개①②⑤⑥⑩	찐고구마&두유⑤	토마토스틱②⑤⑥⑩⑩⑩	생강나물⑤⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥⑩⑩&우유②	떠먹는요구르트②
총영양량(단백질)	411/15.5	449.2/19.8	513.3/18.7	410.4/20.3	431.2/19.5	371.3/17.2
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆제철DAY	22	23	24
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	사과	바나나	두유⑤
점 심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 각두기⑨	돈육짜장면②⑤⑥⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+단감)	차조밥 순두부찌개①⑤ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)	후리가게주먹밥⑤⑥	우유수羹①②⑤⑥&동글레차	잔치국수⑤⑥	마들렌&마시는요구르트	치즈②
총영양량(단백질)	324.5/13.9	380.2/15.2	421.7/13.6	402.5/17.5	637.3/26.4	335.8/12.3
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	샤인머스켓	잔멸치죽⑤⑥	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 각두기⑨ (+감귤)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자&두유⑤	연두부⑤	크림스파게티②	옥수수수羹①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양량(단백질)	436.1/11.9	501.2/18.4	455.3/21.1	384.9/15.9	701.4/23.4	410.9/17.3

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✗ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참치

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선(참치, 연어, 등)	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다량어 (참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

특별한 음식을 필요로 하는 영아에게는 그 보호자의 요구를 반영하여 제공합니다.

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀 ☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

10월 영아야간연장식 (알레르기번호 표시)

(만 1~2세)

☆ 저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
☆ 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 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
날짜	5	6 ☆저염 DAY	7	8	9
저녁	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 좋맛한 식감과 온온한 맛이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황 (어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능 하으나 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되 는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인 하셔서 제공하여 주시길 바랍니다.	백미밥 호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질				283.3/11.4	290.7/10.5
날짜	12	13	14	15	16
저녁	개천절 대체휴일 	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 두부부침(+양념장)⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 한글날
총열량/단백질		342/12.5	253/15	211.3/10	
날짜	19	20 ☆저염 DAY	21	22	23
저녁	백미밥 표고버섯장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	가쓰오어묵우동⑤⑥⑬ 백미밥1/2 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ (☆닭살무조림⑤⑥⑬) 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	233.5/14.1	267.4/15.8	263.4/12.9	239.3/13.2	270.6/14.9
날짜	26	27	28	29	30
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 송능 양배추샐러드(+요거트소스②) 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 목살김치찜⑤⑨⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 호박찌개⑤⑥ 고기완자전①⑤⑥⑩⑬(+케찹⑫) 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	260.2/12.1	302.7/9.9	255.6/13.3	278.4/10	307.9/14.4
날짜	31				
저녁	백미밥 우거지맑은국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 물만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	237/13	298.3/8.9	267.9/13.8	254.1/12.2	225.8/13.2

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 260kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고사항: 알레르기는 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 ⑱콩개리 ⑲자

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품				콩	김치	
		한우	육우	젓소				가다랑어포	어묵	돈까스	고기완자	두부	배추	고춧가루
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	가다랑어 인도네시아산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산

특별한 음식을 필요로 하는 영아에게는 그 보호자의 요구를 반영하여 제공합니다.

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀 ☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997