

# 10월 영유아식

(알레르기번호 표시)

★저당Day(하루만 달 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                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 오전간식    |                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                        | 1                                                                   | 2                                                        |
| 점심      | <p>식단은 어린이집 수급 사정에 의해 동일 식품군으로 변경될 수 있습니다.<br/>*특별한 음식을 필요로 하는 영유아에게는 (알러지,이유식) 보호자 요구를 반영하여 음식을 제공합니다.<br/>*우유·범산농장·행복한 젖소 유기농 우유'<br/>*식자재급식제공업체 cj 프레쉬웨이<br/>*파란색으로 표기된 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품군입니다.</p> |                                                         |                                                        | 배                                                                   | 표고버섯죽                                                    |
| 오후간식    |                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                        | 수수밥                                                                 | 백미밥                                                      |
| 총알레르기번호 |                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                        | 감자부추국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                              | 얼갈이된장찌개⑤⑥<br>돼지불백⑤⑥⑩<br>건새우애호박볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨              |
| 날짜      | 5                                                                                                                                                                                                         | 6                                                       | 7★저당DAY                                                | 8                                                                   | 9                                                        |
| 오전간식    |                                                                                                                                                                                                           | 야채죽                                                     | 파스타①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿  | 배                                                                   |                                                          |
| 점심      | 개천절 대체휴일                                                                                                                                                                                                  | 백미밥<br>북어미역국⑤⑥<br>함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨        | 영양주먹밥⑤<br>치킨너겟①②⑤⑥⑩⑪<br>깍두기⑨<br>포도<br>마시는유구르트②         | 흑미밥<br>숙주국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                         | 한글날                                                      |
| 오후간식    |                                                                                                                                                                                                           | 생일케이크①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ | 후라이드①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ | 두부강정⑤⑫                                                              |                                                          |
| 총알레르기번호 |                                                                                                                                                                                                           | 477.9/15.7 682.8/22.4                                   | 481.2/17.7 687.5/25.3                                  | 395.1/15.8 564.5/22.6                                               |                                                          |
| 날짜      | 12                                                                                                                                                                                                        | 13                                                      | 14★저당DAY                                               | 15                                                                  | 16                                                       |
| 오전간식    | 사과                                                                                                                                                                                                        | 밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨                                             | ★(저당)시리얼⑤⑥&우유②                                         | 샤인머스켓                                                               | 단호박죽                                                     |
| 점심      | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                            | 차조밥<br>채소당면국⑤⑥<br>소고기무조림⑤⑥⑫<br>표고버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 닭살양배추볶음밥⑤⑥⑩⑪<br>실파장국⑤⑥<br>간장마파두부⑤⑥<br>깍두기⑨             | 기장밥<br>돈육배추국⑤⑥⑩<br>사각어묵조림⑤⑥⑫<br>아기멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                    | 백미밥<br>사골국⑫<br>★미트볼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨            |
| 오후간식    | 핑크스타킹&①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿                                                                                                                                                  | 찐감자&두유⑤                                                 | 약밥⑤⑥&보리차                                               | 라구파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿                     | 찐샌드위치①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿  |
| 총알레르기번호 | 411/15.5 587.2/22.1                                                                                                                                                                                       | 449.2/19.8 641.7/28.2                                   | 513.3/18.7 733.3/26.7                                  | 410.4/20.3 586.4/29                                                 | 431.2/19.5 616/27.8                                      |
| 날짜      | 19                                                                                                                                                                                                        | 20                                                      | 21★저당DAY★재철DAY                                         | 22                                                                  | 23                                                       |
| 오전간식    | 배                                                                                                                                                                                                         | 완두콩죽                                                    | 오이스틱&떡볶이요구르트②                                          | 배                                                                   | 들깨죽                                                      |
| 점심      | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                               | 흑미밥<br>백김치국⑤⑥⑨<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑫⑬<br>당근양파볶음⑤⑥<br>깍두기⑨      | 돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿     | 차조밥<br>순두부찌개①⑤<br>★매추리알장조림⑤⑥⑫<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨              | 백미밥<br>북어국⑤⑥<br>오리고기파프리카볶음⑤⑥<br>과일샐러드②⑫<br>배추김치⑨         |
| 오후간식    | 온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)                                                                                                                                                                                             | 후리가게주먹밥⑤⑥                                               | 우유사탕①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ | 잔치국수⑤⑥                                                              | 찐고구마&두유⑤                                                 |
| 총알레르기번호 | 324.5/13.9 463.6/19.9                                                                                                                                                                                     | 380.2/15.2 543.2/21.8                                   | 421.7/13.6 602.4/19.4                                  | 402.5/17.5 575/24.9                                                 | 517.3/21.5 739/30.7                                      |
| 날짜      | 26                                                                                                                                                                                                        | 27                                                      | 28                                                     | 29                                                                  | 30                                                       |
| 오전간식    | 감귤                                                                                                                                                                                                        | 잔멸치죽⑤⑥                                                  | ★(저당)시리얼⑤⑥&우유②                                         | 샤인머스켓                                                               | 아욱된장죽⑤⑥                                                  |
| 점심      | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                           | 수수밥<br>애호박국⑤⑥<br>표고버섯떡갈비⑤⑥⑫<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨        | 참치김치볶음밥⑤⑨<br>물만두국①⑤⑥⑩<br>브로콜리나물⑤⑥<br>깍두기⑨              | 기장밥<br>청경채맑은국<br>닭가슴살카레구이②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ | 백미밥<br>다시마채국⑤⑥<br>목살스테이크⑤⑥⑩⑫<br>파인애플토마토구이⑫<br>배추김치⑨      |
| 오후간식    | 당근죽                                                                                                                                                                                                       | 찐감자&두유⑤                                                 | 구운달걀①(연두부③)&매실차                                        | 토마토리조또②                                                             | 파운드케이크①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ |
| 총알레르기번호 | 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 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참치

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |     |     | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 식육/수산물가공품 |     |     |     |      |    |      |     |     |     | 콩   | 김치  | 수산물 |
|--------|--------------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----------|-----|-----|-----|------|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|        | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 명태        | 달고기 | 오징어 | 달고기 | 돼지고기 | 명태 | 돼지고기 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|        | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 명태        | 달고기 | 오징어 | 달고기 | 돼지고기 | 명태 | 돼지고기 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |