

10월의 제철식품	10월의 저나트륨·저당 메뉴			원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	날 짜	메뉴			밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	저나트륨 메뉴	8일	달걀간장구이		나트륨 106mg	국내산	국내산
	저당 메뉴	20일	달지않은소불고기		당 2g	국내산	국내산
	저나트륨 메뉴	30일	배작두기(저염김치)		나트륨 0.1mg	국내산	국내산
단감, 사과, 배, 청계채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯	* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.			- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 최고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 최고기(국내산 한우), 최고기(국내산 육우), 최고기(호주산)			
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮담고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲각			* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.			
※ 원산지 및 유통의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.	식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준제시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료						



영양·교육지원팀

건강한 이유식 식단

시설명: 신아어린이집

	월	화	수	목	금										
날짜				1	2										
초기	식단 변경 시 센터 내 담당 영양사에게 식단 감수를 받아야 합니다.	쌀(백미)		단호박미음			단호박미음								
중기		미음, 죽, 진밥		단호박죽			두부시금치죽⑤								
후기		(국내)산		단호박진밥			두부시금치진밥⑤								
열량(kcal) /단백질(g)		매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표에 일괄표시 가능			29 1	64 1	102 2	29 1	68 2	112 4					
원산지 표시								두부(콩): 국내산							
날짜	5	6	7	8	9										
초기	대체휴일	브로콜리미음	브로콜리미음	양배추미음	한글날 										
중기		브로콜리죽	쇠고기아욱죽⑩	닭살양배추죽⑮											
후기		브로콜리진밥	쇠고기아욱진밥⑩	닭살양배추진밥⑮											
열량(kcal) /단백질(g)		27 1	60 2	98 2						27 1	79 3	127 5	27 1	69 4	113 6
원산지 표시		★쇠고기:국내산/한우								닭고기:국내산					
날짜	12	13	14	15	16										
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	무미음	무미음										
중기	돼지고기청경채죽⑩	애호박죽	감자당근죽	달걀노른자가지죽①	쇠고기무죽⑩										
후기	돼지고기청경채진밥⑩	애호박진밥	감자당근진밥	달걀노른자가지진밥①	쇠고기무진밥⑩										
열량(kcal) /단백질(g)	27 1	77 3	124 5	27 1	58 1	95 2	27 1	63 1	104 2	27 1	89 3	145 4	27 1	77 3	124 5
원산지 표시	돼지고기:국내산									★쇠고기:국내산/한우					
날짜	19	20	21	22	23										
초기	얼갈이미음	얼갈이미음	얼갈이미음	가지미음	가지미음										
중기	두부브로콜리죽⑤	쇠고기얼갈이죽⑩	시금치죽	돼지고기가지죽⑩	청경채죽										
후기	두부브로콜리진밥⑤	쇠고기얼갈이진밥⑩	시금치진밥	돼지고기가지진밥⑩	청경채진밥										
열량(kcal) /단백질(g)	26 1	68 2	112 4	26 1	76 3	124 5	26 1	60 2	97 2	27 1	77 3	125 5	27 1	56 1	94 2
원산지 표시	두부(콩): 국내산		★쇠고기:국내산/한우						돼지고기:국내산						
날짜	26	27	28	29	30										
초기	사과미음	사과미음	사과미음	고구마미음	고구마미음										
중기	사과죽	흰살생선당근죽	돼지고기콩나물죽⑩	쇠고기감자죽⑩	고구마죽										
후기	사과진밥	흰살생선당근진밥	돼지고기콩나물진밥⑩	쇠고기감자진밥⑩	고구마진밥										
열량(kcal) /단백질(g)	28 1	63 1	103 2	28 1	89 4	108 5	28 1	80 3	130 5	34 1	81 3	128 5	34 1	71 1	118 2
원산지 표시					돼지고기:국내산			★쇠고기:국내산/한우							