



10월 1~2세 죽식형 식단표



날짜	월	화	수	목	금
오전 간식				전복죽 ^⑩	양배추죽
점심	<알레르기 유발식품> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣			수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기우영볶음 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 깍두기 ^⑨	쌀밥 닭곰탕 ^⑮ 들기름두부구이 ^⑤ 오이무침 깍두기 ^⑨
오후 간식	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			토마토스파게티 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑱}	🌱 찐고구마&우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)				371/15	406/16
날짜	5	6	7	8	9
오전 간식		소고기죽 ^{⑤⑥⑬}	연두부죽 ^⑤	달걀죽 ^①	
점심		흑미밥 소고기무쌈국 ^{⑤⑥} 돼지고기깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 백김치	쌀밥 바지락국 ^⑮ 간장순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 감자국 ^{⑤⑥} 임연수국이 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 백김치	
오후 간식		🌱 굴&김가루섞음밥 ^⑤	한도그 ^{①②④⑩} &우유 ^②	🌱 사과&우유 ^②	
열량(kcal)/단백질(g)		412/15	438/20	393/16	
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	시리얼 ^{⑤⑥} &우유 ^②	양파죽	아욱죽	닭죽 ^⑮	미역죽 ^{⑤⑥}
점심	쌀밥 차돌된장찌개 ^{⑤⑥⑬} 달걀말이 ^{①⑤} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 닭고기스테이크 ^{②⑮} 브로콜리새콤무침 백김치	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 크래미야채무침 ^{①⑤⑥⑧} 백김치 요구르트 ^②	수수밥 백짬뽕국 ^{⑤⑦⑮} 소고기단호박조림 ^{⑤⑥⑮} 멸치볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기 ^{⑤⑥⑩} 깻잎나물볶음 깍두기 ^⑨
오후 간식	🌱 배&잔치국수 ^{⑤⑥}	머핀 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	🌱 샤인머스켓&두유 ^⑤	당근채전 ^{⑤⑥} &결명자차	🌱 바나나&우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	450/17	433/18	401/12	404/25	390/14
날짜	19	20	21	22	23
오전 간식	우영죽	감자죽	참깨죽	옥수수스프 ^{②⑤⑥⑮⑱} &모닝빵 ^{①②⑤⑥}	조갯살죽 ^⑮
점심	쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑮} 새우살버터구이 ^{②⑨} 호박나물 ^{⑤⑥} 백김치	흑미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기연근찜 ^{⑤⑥⑩} 견파래볶음 ^⑤ 백김치	쌀밥 오징어국 ^{⑤⑥⑦} 닭고기당면볶음 ^{⑤⑥⑮} 부추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 삼치옛장조림 ^{⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 백김치	쌀밥 달걀국 ^① 소고기배추찜 ^{⑤⑥⑮} 고사리나물볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후 간식	🌱 굴&미니우동 ^{⑤⑥}	프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	야채주먹밥 ^⑤ &보리차	🌱 토마토 ^⑫ &치즈 ^②	🌱 찐단호박&우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	355/14	431/18	382/16	408/17	408/18
날짜	26	27	28	29	생일식단
오전 간식	버섯죽	브로콜리죽	당근죽	야채죽	고구마죽 ^②
점심	쌀밥 소고기미역국 ^{⑤⑥} 등그랑뎡 ^{①⑤⑥⑩⑮⑱} 콩나물무침 ^⑤ 백김치	차조밥 호박새우젓국 ^⑨ 메추리알카레조림 ^{①⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은연두부국 ^⑤ 돼지고기굴소스볶음 ^{⑤⑥⑮⑱} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 복어국 ^{⑤⑥} 영양달걀찜 ^{⑤⑥⑮} 새송이버섯볶음 ^⑤ 백김치	쌀밥 소고기미역국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑮} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 백김치
오후 간식	소고기섞음밥 ^{⑤⑥⑮} &등굴레차	🌱 바나나&우유 ^②	🌱 키위&떠먹는요거트 ^②	🌱 배&우유 ^②	케이크&우유 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	382/13	388/13	431/17	382/16	407/14

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치			콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지	국내산		외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	한우		산	국내산	국내산	산
	수산물 원재료 및 가공품											식육 가공품(동그랑뎡 등)			
	고등어		명태	오징어	다랑어(참치)	전복		돼지고기		닭고기		소고기	오리고기		
	국내산		러시아산	국내산	원양산	국내산		산	국내산	국내산	국내산	외국산		산	
	노르웨이산									외국산	외국산	외국산			

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)

★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.