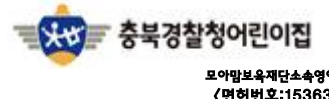




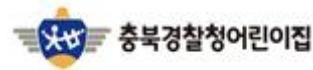
10월 영아 식단표



모아일보유재단소속영양사
(면허번호:153634)

구분	월	화	수	목	금
날짜				1일	2일
오전간식				달걀당근죽①/포도	단호박죽/토마토
점심				백미밥 어묵국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑥ 들기름매밀국수③⑤⑥ /유기농요구르트②	〈생일식단〉 백미밥 양지미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 김치⑤⑥⑨
오후간식				70.5	124.6
늦은간식				94.3	
날짜	5일	6일	7일	8일	9일
오전간식		배추죽/메론	타락죽②/사과	달걀채소죽⑩/오렌지	
점심	개천절 대체공휴일	잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부말은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑩ 김치⑤⑥	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑥	한글날
오후간식		70.5	105.7	91.0	
늦은간식		115.4	91.3	70.5	
날짜	12일	13일	14일	15일	16일
오전간식	떡먹는유기농요구르트②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑩/단감	청경채죽/샤인머스켓	김가루죽/굴
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑥	백미밥 당근스프②⑤⑥⑩⑩ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑩ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑩⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑩ 채소무피클 김치⑤⑥	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑥
오후간식	110.6	119.0	144.9	57.4	116.2
늦은간식	110.4	97.3	78.3	70.5	71.2
날짜	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	소고기스프②/단감	참깨죽/키위	영양닭죽⑤/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/배
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육찜⑤⑥⑩⑩ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑥	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑩ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑥
오후간식	85.4	121.8	79.8	127.4	91.0
늦은간식	98.2	96.4	108.6	70.5	94.3
날짜	26일	27일	28일	29일	30일
오전간식	짜먹는요구르트②/배	흑임자죽/샤인머스켓	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우유채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑥	백미밥 크림스프②⑤⑥⑩⑩ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑩ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑥	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑥	잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥
오후간식	124.6	67.9	79.8	86.1	83.3
늦은간식	95.4	105.3	85.2	70.5	82.2

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	해/수 산물	배추김치		고등어	다랑어	낙지/ 조개	오징어	명태/ 복어	꽃게	전복	다시마
	밥	죽	누룽지	두부 수두부	여두부 비지	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	달고기 돼지고기	배추	고춧 가루	원재료 가공품	원재료 가공품	가공품	가공품	가공품	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산	러시아산	중국산	국내산	국내산



10월 유아 식단표

모아맘보육재단소속영양사
〈면허번호:153634〉

구분		월		화		수		목		금																							
날짜								1일		2일																							
오전간식		♥ 영아의 경우 음식의 섭취 및 소화를 돕기 위하여 조금 더 잘게 잘라서 제공합니다. ♥ 본 식단은 모아밥 보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의 된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매일 변경됩니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사고유면허번호 또는 면허중의 무단도용 및 불법적 이용은 관련 법규에 위반되는 사항입니다. ♥ 알레르기 아동 식품은 빨간색으로 표기되었습니다. ※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시) ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀기 ⑮쇠고기 ⑯조개류 ⑰조개류 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 ♥위 식단은 식자재 수급 현황이나 원사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다. ♥칼로리 표시는 만 1~2세 어린이 1일기준 1000kcal / 만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.										kcal/ 단백질		kcal/ 단백질		kcal/ 단백질		kcal/ 단백질		kcal/ 단백질													
점심		달걀당근죽①/포도 백미밥 어묵국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑥ 들기름대장국수③⑤⑥ /유기농요구르트② 구운계란①/ 식혜										300.0 14.5																					
오후간식		로케이크①②⑤⑥ /우유②										178.0 3.2																					
늦은간식		요거트②/바나나										118 4																					
날짜		5일		6일		7일		8일		9일																							
오전간식		배추죽/메론		타락죽②/사과		달걀채소죽⑤/오렌지																											
점심		잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑧ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑥		잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥ 고구마초림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑥		292.0 12.1		한글날																							
오후간식		찐단호박/우유②		한케이크①②⑤⑥/우유②		크림우동②⑤⑥⑩ /유기농요구르트②		130.0 2.5																									
늦은간식		마들렌②/우유②		짜먹는요구르트②/고구마바		구운계란①/ 식혜		91 7																									
날짜		12일		13일		14일		15일		16일																							
오전간식		떠먹는유기농요구르트②/배		모듬채소죽/사과		한우채소죽⑬/단감		청경채죽/샤인머스켓		김가루죽/굴																							
점심		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 우채나물⑤⑥ 김치⑤⑥		당근스프②⑤⑥⑬⑮ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑧⑪ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 채소무피클 김치⑤⑥		잡곡밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑥		들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑥																							
오후간식		김가루죽먹밥⑤/보리차		찐고구마/우유②		핫도그①②⑤⑥⑩/우유②		쌀국수⑬/유기농요구르트②		완두앙금빵①②⑤⑥/우유②																							
늦은간식		치즈머핀②/우유②		카스테라②/우유②		어묵바/파인애플		구운계란①/ 식혜		유부초밥/옥수수차																							
날짜		19일		20일		21일		22일		23일																							
오전간식		소고기스프②/단감		참깨죽/키위		영양달걀⑤/사과		달걀죽①/파인애플		누룽지죽/배																							
점심		백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑥		잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑥		잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑥		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑩ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑥																							
오후간식		다진유부주먹밥⑤⑥/보리차		삶은달걀①/식혜		잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯/유기농요구르트②		치즈롤빵①②⑤⑥/우유②																							
늦은간식		고구마탕탕/옥수수차		갈비만두⑩/우유②		치즈스틱②/우유②		구운계란①/ 식혜		요거트②/바나나																							
날짜		26일		27일		28일		29일		30일																							
오전간식		짜먹는요구르트②/배		흑임자죽/샤인머스켓		치즈죽②/단감		잔멸치죽/바나나		양송이버섯죽/사과																							
점심		잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑥		백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑥		백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 취어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑥		잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥																							
오후간식		참치마요주먹밥①⑤⑥/보리차		찐감자/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		볶음우동⑤⑥/유기농요구르트②		마들렌①②⑤⑥/우유②																							
늦은간식		찐만두⑩/유기농요구르트②		유부우동/감귤		단호박바/파인애플		구운계란①/ 식혜		김가루주먹밥/옥수수차																							
원산지 표시	쌀			콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리 고기		해물/ 수산물		배추김치		고등어		다랑어		낙지/ 조개		오징어		명태/ 북어		꽃게		전복		다시마	
	밥	죽	누룽지	두부 순두부	여두부 비지	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 	원재료 		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	