



10월 0~2세 즉식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금
오전 간식				전복죽⑩, 사과	양배추죽, 치즈②
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 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤ 들기름두부구이⑤ 오이맛살무침 깍두기⑨
오후 간식				토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮&보리차	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)				371/15	406/16
날짜	5	6	7	8	9
오전 간식		소고기죽⑤⑥⑩, 짜요짜요②	연두부죽⑤, 오이스틱	달걀죽①, 감귤젤리	
점심		흑미밥 들깨우렁국⑤⑥ 돼지고기깨끗볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 바지락국⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 캔콩치무조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치	
오후 간식		굴&김가루섞음밥⑤	핫도그①②④⑩&우유②	사과&우유②, 곡물바	
열량(kcal)/단백질(g)				412/15	438/20
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	오곡시리얼⑤⑥&우유②	양파죽, 파인애플	아욱죽, 당근스틱	닭죽⑩, 떠먹는요거트②	미역죽⑤⑥, 아몬드슬라이스
점심	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 야채달걀말이①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑤ 브로콜리새콤무침 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 크래미야채무침①⑤⑥⑧ 백김치 요구르트②	수수밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 아몬드멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기⑤⑥⑩ 깃털나물무침 깍두기⑨
오후 간식	배&잔치국수⑤⑥	머핀①②⑤⑥&우유②	메론&두유⑤	당근채전⑤⑥&결명자차	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	450/17	433/18	401/12	404/25	390/14
날짜	19	20	21	22	23
오전 간식	우영죽, 토마토	감자죽, 요구르트②	참깨죽, 오이스틱	옥수수스프②⑤⑥⑤⑩ &모닝빵①②⑤⑥	조갯살죽⑩, 키위
점심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 새우살버터구이②⑨ 호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 백김치	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 닭고기당면볶음⑤⑥⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 캔고등어감자조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 달걀팥국① 소고기배추찜⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	굴&미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	야채주먹밥⑤&보리차	토마토⑩&파배기	찐단호박&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	355/14	431/18	382/16	408/17	408/18
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	버섯죽, 사과	브로콜리죽, 치즈②	당근죽, 포도젤리	야채죽, 파프리카스틱	연근죽, 굴
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	차조밥 호박새우전국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어채무국⑤⑥ 영양달걀찜⑤⑥⑤ 양송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치
오후 간식	소고기섞음밥⑤⑥⑩ &동글레차	바나나&우유②	키위&떠먹는요거트②	배&우유②, 사과자	크로와상①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	382/13	388/13	431/17	382/16	452/15

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)		배추김치		콩		식육		소고기		돼지고기		닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지	국내산	외국산	산	국내산	산
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내/외국산	산	국내/외국산	산	국내산	외국산	산	국내산	국내산
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(동그랑땡 등)			
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	돼지고기	닭고기	소고기	오리고기					
	원양산	원양산	원양산	산	국내/외국산	산	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	산

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

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