

10월 1~2세 저염·저당간식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금						
오전 간식	<알레르기 유발식품> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			전복죽 ^⑩	양배추죽						
점심				수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기우영볶음 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 깍두기 ^⑨	쌀밥 닭곰탕 ^⑮ 들기름두부구이 ^⑤ 오이무침 깍두기 ^⑨						
오후 간식				쌀국수 ^{⑤⑥}	🌿 찐고구마&우유 ^②						
열량(kcal)/ 단백질(g)				357/15	406/16						
날짜	5	6	7	8	9						
오전 간식				달걀죽 ^①							
점심				흑미밥 무쌈국 ^{⑤⑥} 돼지고기갯잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 백김치		쌀밥 바지락국 ^⑩ 간장순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 감자국 ^{⑤⑥} 임연수구이 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 백김치				
오후 간식				🌿 굴&김가루섞음밥 ^⑤		모닝빵 ^{①②⑤} &우유 ^②	🌿 사과&우유 ^②				
열량(kcal)/ 단백질(g)				412/15		413/19	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 저당요구르트 ^②	수수밥 백짬뽕국 ^{⑤⑦⑮} 소고기단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 멸치볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	가을소풍 (김밥도시락)						
오후 간식	🌿 배&잔치국수 ^{⑤⑥}	치즈빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	🌿 바나나&두유 ^⑤	당근채전 ^{⑤⑥} &결명차차							
열량(kcal)/ 단백질(g)	450/17	403/17	403/12	404/25							
날짜	19	20	21	22		23					
오전 간식	우영죽	감자죽	참깨죽	옥수수수프 ^{②⑤⑥⑮⑬} &모닝빵 ^{①②⑤⑥}	조갯살죽 ^⑩						
점심	쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 새우살버터구이 ^{②⑨} 호박나물 ^{⑤⑥} 백김치	흑미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기연근찜 ^{⑤⑥⑩} 건파래볶음 ^⑤ 백김치	쌀밥 오징어국 ^{⑤⑥⑦} 닭고기당면볶음 ^{⑤⑥⑮} 부추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 삼치연장조림 ^{⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 백김치	쌀밥 달걀국 ^① 소고기배추찜 ^{⑤⑥⑬} 고사리나물볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨						
오후 간식	🌿 굴&미니우동 ^{⑤⑥}	핑거스틱빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	야채주먹밥 ^⑤ &보리차	🌿 토마토 ^⑫ &저염치즈 ^②	🌿 찐단호박&우유 ^②						
열량(kcal)/ 단백질(g)	355/14	380/15	382/16	408/17	408/18						
날짜	26	27	28	29	30						
오전 간식	버섯죽	브로콜리죽	당근죽	야채죽	연근죽						
점심	쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑮⑬} 콩나물무침 ^⑤ 백김치	차조밥 호박새우전국 ^⑨ 메추리알카레조림 ^{①⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은연두부국 ^⑤ 돼지고기굴소스볶음 ^{⑤⑥⑩⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 복쌈국 ^{⑤⑥} 영양닭찜 ^{⑤⑥⑮} 양송이버섯볶음 ^⑤ 백김치	어린이체험관 견학 (김밥도시락)						
오후 간식	소고기섞음밥 ^{⑤⑥⑬} &등굴레차	🌿 바나나&우유 ^②	🌿 키위&저당요거트 ^②	🌿 배&우유 ^②							
열량(kcal)/ 단백질(g)	382/13	388/13	417/15	382/16							
날짜	31	1	2	3		4					
오전 간식	버섯죽	브로콜리죽	당근죽	야채죽	연근죽						
점심	쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩⑮⑬} 콩나물무침 ^⑤ 백김치	차조밥 호박새우전국 ^⑨ 메추리알카레조림 ^{①⑤⑥} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은연두부국 ^⑤ 돼지고기굴소스볶음 ^{⑤⑥⑩⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 복쌈국 ^{⑤⑥} 영양닭찜 ^{⑤⑥⑮} 양송이버섯볶음 ^⑤ 백김치	어린이체험관 견학 (김밥도시락)						
오후 간식	소고기섞음밥 ^{⑤⑥⑬} &등굴레차	🌿 바나나&우유 ^②	🌿 키위&저당요거트 ^②	🌿 배&우유 ^②							
열량(kcal)/ 단백질(g)	382/13	388/13	417/15	382/16							
날짜	31	1	2	3		4					
원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)										
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지	식육	소고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	포장육	국내산	
수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(동그랑땡 등)	
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	산	돼지고기	닭고기	소고기	오리고기		
국내산	러시아산	국내산	페루산	원양산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	