



## 10월 1~2세 죽식형 식단표



식단 원본 확인

| 날짜                  | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 화                                                 | 수                                                 | 목                                               | 금                                                                                   |                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 오전 간식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                   | 전복죽⑮                                            | 야채죽                                                                                 |                  |
| 점심                  | <div>&lt;알레르기 유발식품&gt;</div> <div>① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣</div> <div>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</div> <div>★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다.<br/>(예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)</div> <div>★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.</div> |                                                   |                                                   | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기우엉볶음⑤⑥⑬<br>참나물무침<br>깍두기⑨   | 쌀밥<br>닭곰탕⑮<br>들기름두부구이⑤<br>오이무침<br>배추김치                                              |                  |
| 오후 간식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                   | 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫⑬⑱&보리차                               | 🍌 찐 고구마&우유②                                                                         |                  |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                   | 371/15                                          | 406/16                                                                              |                  |
| 날짜                  | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6                                                 | 7                                                 | 8                                               | 9                                                                                   |                  |
| 오전 간식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   | 소고기죽⑤⑥⑬                                           | 연두부죽⑤                                           |  |                  |
| 점심                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   | 흑미밥<br>무쌈국⑤⑥<br>돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 쌀밥<br>바지락국⑮<br>간장순살찜닭⑤⑥⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치   |                                                                                     |                  |
| 오후 간식               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   | 🍌 굴&감가루섞음밥⑤                                       | 핫도그①②⑥⑩&우유②                                     |                                                                                     | 🍌 사과&우유②&모닝빵①②⑤⑥ |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   | 412/15                                            | 438/20                                          |                                                                                     | 393/16           |
| 날짜                  | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13                                                | 14                                                | 15                                              | 16                                                                                  |                  |
| 오전 간식               | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 야채죽                                               | 아욱죽                                               | 닭죽⑮                                             | 미역죽⑤⑥                                                                               |                  |
| 점심                  | 쌀밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑬<br>달걀말이①⑤<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 쌀+찹쌀밥<br>콩나물국⑤⑥<br>닭고기스테이크②⑤<br>브로콜리새콤무침<br>깍두기⑨  | 짜장밥⑤⑥⑩<br>모듬버섯국⑤⑥<br>크래미야채무침①⑤⑥⑧<br>배추김치<br>요구르트② | 흑미밥<br>백짬뽕국⑤⑦⑮<br>소고기단호박조림⑤⑥⑬<br>멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀+찹쌀밥<br>청경채맑은국<br>돼지고기파채불고기⑤⑥⑩<br>깻잎나물무침<br>배추김치                                   |                  |
| 오후 간식               | 🍌 배&잔치국수⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 머핀①②⑤⑥&우유②                                        | 🍌 사과&우유②&모닝빵①②⑤⑥                                  | 당근채전⑤⑥&보리차                                      | 🍌 바나나&우유②                                                                           |                  |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 450/17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 433/18                                            | 401/12                                            | 404/25                                          | 390/14                                                                              |                  |
| 날짜                  | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                                                | 21                                                | 22                                              | 23                                                                                  |                  |
| 오전 간식               | 콩나물죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 감자죽                                               | 새우죽⑨                                              | 양송이스프②⑤⑥⑬⑱&모닝빵①②⑤⑥                              | 닭죽⑮                                                                                 |                  |
| 점심                  | 쌀밥<br>소고기탕국⑤⑥⑬<br>새우살버터구이②⑨<br>호박나물⑤⑥<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 흑미밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>돼지고기연근찜⑤⑥⑩<br>건파래볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쌀+찹쌀밥<br>오징어국⑤⑥⑦<br>닭고기당면볶음⑤⑥⑬<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치  | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼치엇장조림⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨   | 쌀+찹쌀밥<br>달걀국①<br>소고기배추찜⑤⑥⑬<br>고사리나물볶음⑤⑥<br>배추김치                                     |                  |
| 오후 간식               | 🍌 굴&미니우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 프렌치토스트①②⑤⑥&우유②                                    | 야채주먹밥⑤&보리차                                        | 🍌 토마토⑫&치즈②                                      | 🍌 찐 단호박&우유②                                                                         |                  |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 355/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 431/18                                            | 382/16                                            | 408/17                                          | 408/18                                                                              |                  |
| 날짜                  | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27                                                | 28                                                | 29                                              | 30                                                                                  |                  |
| 오전 간식               | 양송이버섯죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 브로콜리죽                                             | 당근죽                                               | 야채죽                                             | 단호박죽                                                                                |                  |
| 점심                  | 쌀+찹쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑱<br>콩나물무침⑤<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 흑미밥<br>호박새우전국⑨<br>메추리알카레조림①⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 쌀밥<br>맑은연두부국⑤<br>돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치 | 쌀+찹쌀밥<br>황태채국⑤⑥<br>영양달걀⑤⑥⑬<br>느타리버섯볶음⑤<br>깍두기⑨  | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑬<br>감자채볶음⑤<br>배추김치                                       |                  |
| 오후 간식               | 소고기섞음밥⑤⑥⑬&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 🍌 바나나&우유②                                         | 🍌 키위&떠먹는요거트②                                      | 🍌 배&우유②&모닝빵①②⑤⑥                                 | 크로와상①②⑤⑥&우유②                                                                        |                  |
| 열량(kcal)/<br>단백질(g) | 382/13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 388/13                                            | 431/17                                            | 382/16                                          | 452/15                                                                              |                  |

| 원산지 표시 | 쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함) |      |        | 배추김치    |      | 콩   |     |     |    | 식육               | 소고기 |        | 돼지<br>고기 | 닭고기 |  |
|--------|------------------|------|--------|---------|------|-----|-----|-----|----|------------------|-----|--------|----------|-----|--|
|        | 밥                | 죽    | 누룽지    | 배추      | 고춧가루 | 두부  | 순두부 | 연두부 | 비지 |                  | 국내산 | 외국산    |          |     |  |
|        | 국내산              | 국내산  | 산      | 국내산     | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산  | ■한우 □우유 □젖소      | 산   | 국내산    | 구개산      | 산   |  |
|        | 수산물 원재료 및 가공품    |      |        |         |      |     |     |     |    | 식육 가공품( 동그랑땡 등 ) |     |        |          |     |  |
|        | 고등어              | 명태   | 오징어    | 다랑어(참치) | 전복   |     |     |     |    | 돼지 고기            | 닭고기 | 소고기    | 오리 고기    |     |  |
|        | 산                | 러시아산 | 국내산외국산 | 원양어산    | 국내산  |     |     | 산   |    | 국내산              | 국내산 | 국내산외국산 | 국내산      |     |  |

\*조리사 : 송혜란

\*🍌 자연식 간식 메뉴입니다.

\*본원은 맵지 않은 배추김치를 제공합니다.

\*위 식단은 어린이집 사정에 따라 대체식품군으로 조정될 수 있습니다.

\*본 원은 천연재료(다시마, 멸치, 디포리, 새우, 표고버섯 등)를 사용합니다.

\*알레르기 유발 음식 식단은 어린이집으로 연락 주시기 바랍니다.

