

10월 1~2세 즉식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금
날짜			생일식단	1	2
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 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		고구마죽②	전복죽⑩	양배추죽
점심			쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 달콤탕⑮ 들기름두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨
오후 간식			사과&우유②	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮	찐고구마&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)			407/14	371/15	406/16
날짜	5	6	7	8	9
오전 간식			소고기죽⑤⑥⑬	연두부죽⑤	달걀죽①
점심			흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 바지락국⑩ 간장순살찜달⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치
오후 간식			굴&감가루섞음밥⑤	햇도그①②⑥⑩&우유②	사과&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)			412/15	438/20	393/16
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	양파죽	아욱죽	닭죽⑮	미역죽⑤⑥
점심	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 달고기스테이크②⑮ 브로콜리새콤무침 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 크래미야채무침①⑤⑥⑧ 백김치 요구르트②	수수밥 백짬뽕국⑤⑦⑮ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물무침 깍두기⑨
오후 간식	배&잔치국수⑤⑥	머핀①②⑤⑥&우유②	샤인머스켓&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	감자죽	참깨죽	옥수수수프②⑤⑥⑮⑬ &모닝빵①②⑤⑥	조갯살죽⑩
점심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 새우살버터구이②⑨ 호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 백김치	쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치엇장조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 달걀국① 소고기배추찜⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	굴&미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	야채주먹밥⑤&보리차	토마토⑫&치즈②	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	브로콜리죽	당근죽	야채죽	연근죽
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑬ 콩나물무침⑤ 백김치	차조밥 호박새우젓국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 영양달걀찜⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 백김치
오후 간식	소고기섞음밥⑤⑥⑬ &동굴레차	바나나&우유②	키위&떠먹는요거트②	배&우유②	크로와상①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	382/13	388/13	431/17	382/16	452/15

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육	소고기		돼지고기	닭고기					
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	산	국내산	국내산	산					
	수산물 원재료 및 가공품									식육 가공품(동그랑땡 등)									
	고등어		명태	오징어		다랑어(참치)		전복		돼지고기		닭고기		소고기		오리고기			
	국내산		러시아산		국내산		원양산		국내산		산		국내산		국내산		국내산		국내산

★ 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.