

10월 식단표(9개월~2세) <이번 달 편식예방 식품은 '감'입니다.>



요일	월			화		수		목		금		
날짜	「식단 이용 시 참고 사항」							1	2			
오전간식	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 900kcal, 20g 3~5세 1,400kcal, 25g입니다.							새송이버섯죽		녹두죽		
점심	2. 10월 제철식품 [채소] 무, 토란, 브로콜리, 연근, 애호박, 고구마, 표고버섯 등 [과일] 사과, 배, 단감, 키위, 오렌지, 대추, 샤인머스켓 등 [수산물] 꽃게, 고등어, 갈치, 대하, 참치, 굴, 홍합, 삼치 등 3. 논산센터에서는 푸드 브릿지를 실행합니다. 10월의 편식예방 식품은 감입니다. [단감▶단감채소튀김▶단감]							기장밥 들깨수제비국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥 감자된장국⑤⑥ 순살임연수조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식	4. 김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.							치즈김치전②⑤⑥⑨/ 옥수수차		취나물멸치주먹밥⑤⑥/ 보리차		
열량/단백질								391/15		423/17		
날짜	5(대체공휴일)		6		7		8		9(안글날)			
오전간식			아욱죽⑤⑥		된장미역국⑤⑥		한우죽⑬					
흑미밥 맑은짬뽕⑤⑦⑩ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 감자도라지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			(저염)카레라이스⑤⑥ (저염)배추된장국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		찹쌀현미밥 콩비지백탕⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨							
찐단호박/우유②			사과/등글레차		간장비빔국수⑤⑥							
416/16			437/14		394/15							
점심												
오후간식												
열량/단백질												
날짜	12		13		14		15		16			
오전간식	표고버섯죽		브로콜리죽		양배추죽		전복죽⑬		근대죽⑤⑥			
점심	백미밥 맑은달걀황탕국①⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		수수밥 감자국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥 순두부찌개①⑤⑨ (저염)순살고등어조림⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 한우우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②		단감/ 핫케이크①②⑤⑥		토마토파스타⑤⑥⑫		찐고구마/우유②		삼색주먹밥⑤/ 매실차			
열량/단백질	414/16		440/18		436/20		406/13		431/14			
날짜	19		20		21		22		23			
오전간식	달걀부추죽①		참깨죽		참치야채죽		호두죽⑭		들깨채소죽			
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		기장밥 사골시래깃국⑤⑥⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨		짜장밥⑤⑥⑩ 가스오장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨		현미밥 부추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 단감채소튀김⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑬ 볼어묵볶음⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②		모듬어묵탕⑤⑥		배/떠먹는요구르트②		찐감자/우유②		미니핫도그①②⑤⑥⑩/ 옥수수차			
열량/단백질	398/14		395/16		436/13		422/12		431/15			
날짜	26		27		28		29		30			
오전간식	흰살생선죽		당근죽		새우살죽⑨		검은콩죽⑤		자죽⑩			
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		차조밥 안매운김치국⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥 버섯찌개 우삼겹양파볶음⑤⑥⑬ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/ 액상요구르트②		찐고구마/우유②		미니우동⑤⑥/보리차		찐만두⑤⑥⑩/등글레차		단감/ 떠먹는요구르트②			
열량/단백질	418/13		425/18		410/15		393/18		439/18			
알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자 * ⑲아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
원산지 표시	쌀	콩		배추김치	쇠고기/가공품 한우	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	수산물			
	밥	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	고등어	삼치	임연수구이	
	국내산	미국/캐나다	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	

10월 식단표(3세~5세) <이번 달 편식예방 식품은 '감'입니다.>



요일	월	화	수	목	금					
날짜	「식단 이용 시 참고 사항」			1	2					
오전간식	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 900kcal, 20g 3~5세 1,400kcal, 25g입니다.			새송이버섯죽	녹두죽					
점심	2. 10월 제철식품 [채소] 무, 토란, 브로콜리, 연근, 애호박, 고구마, 표고버섯 등 [과일] 사과, 배, 단감, 키위, 오렌지, 대추, 샤인머스켓 등 [수산물] 꽃게, 고등어, 갈치, 대하, 삼치, 굴, 홍합, 참치 등 3. 논산센터에서는 푸드 브릿지를 실행합니다. 10월의 편식예방 식품은 감입니다. [단감▶단감채소튀김▶단감]			기장밥 들깨수제비국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 순살임연수조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	4. 김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.			치즈김치전②⑤⑥⑨/ 옥수수차	취나물멸치주먹밥⑤⑥/ 보리차					
열량/단백질				615/24	669/28					
날짜	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)					
오전간식		아욱죽⑤⑥	된장미역국⑤⑥	한우죽⑩						
점심		흑미밥 맑은팜뽕⑤⑦⑧ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 감자도라지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	(저염)카레라이스⑤⑥ (저염)배추된장국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	참쌀현미밥 콩비지백탕⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨						
오후간식		찐단호박/우유②	사과/등글레차	간장비빔국수⑤⑥						
열량/단백질		640/24	673/22	605/23						
날짜	12	13	14	15	16					
오전간식	표고버섯죽	브로콜리죽	양배추죽	전복죽⑮	근대죽⑤⑥					
점심	백미밥 맑은달걀황탕국①⑤⑥ 돈육피망장채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑨ 자른순살고등어조림⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 한우우영볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	단감/ 핫케이크①②⑤⑥	토마토파스타⑤⑥⑫	찐고구마/우유②	삼색주먹밥⑤/ 매실차					
열량/단백질	637/24	667/23	636/28	668/26	663/21					
날짜	19	20	21	22	23					
오전간식	달걀부추죽①	참깨죽	참치야채죽	호두죽⑭	들깨채소죽					
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 사골시래깃국⑤⑥⑮ 연두부+양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑮ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	현미밥 부추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 단감채소튀김⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑮ 불어묵볶음⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	배/떠먹는요구르트②	찐감자/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩/ 옥수수차					
열량/단백질	613/22	608/24	672/20	650/18	678/24					
날짜	26	27	28	29	30					
오전간식	흰살생선죽	당근죽	새우살죽⑨	검은콩죽⑤	자죽⑮					
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 안매운김치국⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 버섯찌개 우삼겹양파볶음⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/ 엑상요구르트②	찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥/보리차	찐만두⑤⑥⑩/등글레차	단감/ 떠먹는요구르트②					
열량/단백질	640/20	653/27	678/25	604/28	643/26					
알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
원산지 표시	쌀	콩	배추김치	쇠고기/가공품 한우	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	수산물		
	밥	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	고등어	삼치	임연수구이
	국내산	미국/캐나다	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	미국산

식단 제공시 주의사항

- ☑️ 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 **작게 잘라** 제공해요.
- ☑️ 간식 제공 시 질식 사고 예방을 위해 **물이나 차** 함께 제공해요.
- ☑️ 식사 시 교사의 관찰 아래 안전하게 제공 될 수 있도록 해주세요. 

영유아 식사 시



반드시 지켜주세요!



밥류

1. 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용, 혼합 잡곡은 사용 지양
2. 볶음밥, 덮밥 채소는 1×1cm 이하로 썰기 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공



부찬류

1. 나물: 2cm 이하 제공
2. 쌈채소, 샐러드: 3×3cm 이하 제공 상추는 목에 붙을 수 있어 제공 시 주의 생채소는 소독 및 세척하여 조리



국류

건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기



주찬류

1. 불고기(돈육, 우육): 3×3×0.2cm 이하
2. 닭: 순살 닭고기를 이용하여 조리, 뼈에 유의하여 제공
3. 생선: 가급적 순살 생선으로 조리, 배식 전 생선살만 발라서 제공
4. 해물: 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공. 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
5. 달걀: 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
6. 소세지: 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공

만1-2세

불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용



김치류

깍두기: 1×1cm 이하,
배추김치: 1×2cm 이하로 잘라서 제공

만1-2세

백김치 또는 씻어서 제공



기타류

1. 전, 튀김: 3×3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
2. 찐음식: 2×3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
3. 과일: 2cm 두께로 제공
4. 삼키기 어려운 식품(고구마, 빵 등): 음료와 함께 제공
5. 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알): 세로로 작게 (2~4등분) 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
6. 콩, 옥수수: 충분히 익힌 후 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공, 원형 그대로 제공하지 않음
(영아의 경우 더 잘게 잘라 제공 / 12개월 미만 영아는 제공 금지) * 어린이집 협의사항

만1-2세

1. 면: 면길이 2cm 이하, 숟가락 사용
2. 채소스틱: 1×1×0.3cm, 단단한 채소는 데침
3. 떡류, 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 질긴 육류, 진미채 무침, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념 메뉴, 질긴 조개, 해산물 **제공 금지**
*떡 제공 원할 시 학부모 안내 및 감수 후 제공 가능

만3-5세

1. 면: 면길이 3cm, 포크 사용
2. 채소스틱: 2×2×0.3cm
3. 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 잘라서 제공