



10월 식단표 (유아 오전죽식형/만1~2세)

영양사 : 김나은

일자	월	화	수	목	금	토
오전간식				쇠고기채소죽(5,6,16)	장국죽(5,6)	
점심				흰쌀밥 닭뿔국(15) 마파두부(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 물만둣국(5,6,10) 새우굴소스볶음(5,6,9,18) 파프리카무침(5,6) 백김치	개천절
오후간식				모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼/우유(2)	☆사과 /떠먹는요구르트(2)	
열량/단백질				456/19	451/18	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		연두부죽(5)	달걀당근죽(1)	게살죽(1,5,6,8)		흑임자죽
점심	대체휴일	흰쌀밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 오이무침(5,6) 백김치	자장라이스(5,6,10) 무쌈국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 백김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치	한글날	뿌리채소영양밥(5,6) 부추맑은국 해물파전(1,5,6,9,17,18) 백김치
오후간식		잔치국수(5,6)	☆배/우유(2)	☆찐단호박/우유(2)		
열량/단백질		410/17	448/20	404/18		310/8
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	새우살죽(9)	누룽지죽	김가루찜쌀죽	닭살죽(15)	버섯죽	갯죽(19)
점심	흰쌀밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 두부김치볶음(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이(5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 감자국(5,6) 오징어간장두루치기(5,6,17) 숙주나물 백김치	흰쌀밥 두부찌개(5) 돈사태찜(5,6,10) 깻잎나물 백김치	된장비빔밥(5,6) 김치국(9) 춘권튀김(5,6,10) 깍두기(9)
오후간식	삶은달걀(1)/보리차	☆단감/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	☆바나나/우유(2)	고구마맛탕(5)/보리차	
열량/단백질	393/19	432/12	410/12	399/17	398/15	295/7
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	단호박죽	모듬채소죽	들깨무죽	쇠고기죽(5,6,16)	치즈브로콜리죽(2)	양송이스프(2,6)
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음(5,6) 깍두기(9)	콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 바지락카레부침개(1,5,6,18) 연근흑임자소스무침(1,5,6) 백김치	흰쌀밥 버섯국(5,6) 오리주물럭(5,6) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 당근채나물 백김치	1/2흰쌀밥 맑은장국(5,6) 미트소스파제티(2,5,6,10,12,16) 오이피클
오후간식	크림소스파제티(2,5,6)	찐빵(2,5,6)/우유(2)	☆포도 /떠먹는요구르트(2)	☆멜론/우유(2)	유부주먹밥(5,6) /보리차	
열량/단백질	393/14	441/16	416/17	402/15	409/17	212/7
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	양배추죽	참깨죽	뿌리채소죽	흰쌀생선채소죽	쇠고기배추죽(16)	오트밀죽
점심	흰쌀밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 새우살볶음(5,9) 호박나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 수제비국(6) 두부양념구이(5,6) 콩나물무침(5) 백김치	흰쌀밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)	햄채소볶음밥(5,6,10) 크림스프(2,6) 채소튀김(5,6) 백김치
오후간식	호떡(5,6)/보리차	☆사과/우유(2)	삶은달걀(1)/매실차	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	☆굴/우유(2)	
열량/단백질	442/16	408/16	438/22	406/15	414/18	318/9
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기
	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산
가공품						수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)

센트럴키즈어린이집



10월 식단표 (이유식)

영양사 : 김나은

	월	화	수	목	금	토		
일자				1	2	3		
초기				쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	개천절		
열량/단백질				36/1	36/1			
중기				쇠고기채소죽(16)	새우살양파죽(9)			
열량/단백질				63/2	66/3			
후기				쇠고기채소무른밥(16)	새우살양파무른밥(9)			
열량/단백질				100/3	99/5			
일자	5	6	7	8	9	10		
초기	대체휴일	당근미음	당근미음	당근미음	한글날	사과미음		
열량/단백질		27/1	27/1	27/1		28/1		
중기		연두부죽(5)	달걀노른자당근죽(1)	게살죽(8)		타락죽(1)		
열량/단백질		56/1	68/2	57/2		58/1		
후기		연두부무른밥(5)	달걀노른자당근무른밥(1)	게살무른밥(8)		타락무른밥(1)		
열량/단백질		84/2	108/3	89/3		90/2		
일자	12	13	14	15	16	17		
초기	배추미음	배추미음	배추미음	두부미음(5)	두부미음(5)	두부미음(5)		
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	30/1	30/1	30/1		
중기	새우살배추죽(9)	달걀노른자김가루죽(1)	쇠고기호박죽(16)	닭살채소죽(15)	두부버섯죽(5)	전복죽(18)		
열량/단백질	57/2	69/2	69/3	65/3	62/2	67/2		
후기	새우살배추무른밥(9)	달걀노른자김가루무른밥(1)	쇠고기호박무른밥(16)	닭살채소무른밥(15)	두부버섯무른밥(5)	전복무른밥(18)		
열량/단백질	92/5	111/3	105/4	97/5	94/3	100/4		
일자	19	20	21	22	23	24		
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음		
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1		
중기	찹쌀단호박죽	달걀노른자채소죽(1)	대구살무죽	쇠고기양파죽(16)	치즈브로콜리죽(2)	고구마두유죽(5)		
열량/단백질	57/1	69/2	62/3	67/2	62/2	69/1		
후기	찹쌀단호박무른밥	달걀노른자채소무른밥(1)	대구살무무른밥	쇠고기양파무른밥(16)	치즈브로콜리무른밥(2)	고구마두유무른밥(5)		
열량/단백질	89/2	106/3	93/4	106/4	91/3	109/2		
일자	26	27	28	29	30	31		
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	감자미음	감자미음	감자미음		
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	32/1	32/1	32/1		
중기	닭살양배추죽(15)	두부참깨죽(5)	달걀노른자당근죽(1)	흰살생선채소죽	쇠고기배추죽(16)	바나나오트밀죽		
열량/단백질	65/3	62/2	68/2	60/3	68/3	68/2		
후기	닭살양배추무른밥(15)	두부참깨무른밥(5)	달걀노른자당근무른밥(1)	흰살생선무른밥	쇠고기배추무른밥(16)	바나나오트밀무른밥		
열량/단백질	97/5	94/4	108/3	91/4	109/4	105/4		
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산	국산	국내산
	가공품							국내산