



10월 식단표

(0~2세)

작성자 : 전 은 미 영양사

첫 째 주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※			1(목)	2(금)
	오전간식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ★⑬아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			참치양배추죽	닭살채소죽⑮
	점심				기장밥 맑은콩나물국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 홍시각두기⑨
	오후간식				☺ 몸에 좋은 10월 제철음식	
	열량/단백질	사과, 배, 굴, 무, 고구마, 늪은호박, 굴, 게, 홍합, 전복, 고등어, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어			393.4/18.5	413.5/15.9
둘 째 주	일자/요일	5(월)대체육일	6(화)채식의날	7(수)	8(목)	9(금)한글날
	오전간식		애호박표고버섯죽	바지락살죽⑩	누룽지죽	
	점심		보리밥 연두부맑은국⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	현미찰쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 홍시각두기⑨	
	오후간식		🍎샤인머스켓/우유②	🍎배/우유②	🍎바나나/우유②	
	열량/단백질		406.3/17.3	397.5/14.9	406.9/16.2	
셋 째 주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)국없는날	15(목)	16(금)
	오전간식	잘게자른콩나물미역죽⑤	소고기야채죽⑩	두부양파죽⑤	참살닭살죽⑮	새우살채소죽⑨
	점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 브로콜리무침 홍시각두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 토마토김치⑨⑫	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 홍시각두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 매추리알감자조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 토마토김치⑨⑫
	오후간식	🍎사과/우유②	찐고구마/우유②	🍎샤인머스켓	꺾배기찜①②⑤⑥/우유②	🍎멜론/우유②
	열량/단백질	415.7/15.7	419.3/14.1	403.9/16.1	400.1/18.7	412.4/14.3
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)저당데이
	오전간식	소고기배추죽⑩	전복채소죽⑩	단호박죽	잔멸치죽	토마토달걀죽①⑫
	점심	백미밥 바지락살부추국⑩ 훈제오리채소찜 연근조림⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	보리밥 사골곰국/소면⑥⑥ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 홍시각두기⑨	백미밥 달걀찜국① 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	현미찰쌀밥 유부장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 양상추요거트샐러드② 홍시각두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 토마토김치⑨⑫
	오후간식	🍎샤인머스켓	카스테라①②⑥/우유②	🍎배/우유②	구운달걀①/배즙	🍎사과/우유②
	열량/단백질	427.2/16.8	440.1/17.5	423.4/18.9	436.7/19.6	423.9/16.6
다 섯 째 주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
	오전간식	김가루현미죽	게맛살파프리카죽 ①⑤⑥⑧	들깨버섯죽	누룽지죽	무채소죽
	점심	백미밥 소고기대파국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥ 토마토김치⑨⑫	흑미밥 닭살묵국⑤⑥⑮ 브로콜리새우전①⑤⑨ 양배추나물⑤⑥ 홍시각두기⑨	채소다진돈육비빔밥⑤⑥ ⑩/양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 홍시각두기⑨	기장밥 순두부팽이버섯국⑤ 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 김자반⑤ 토마토김치⑨⑫	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 토마토김치⑨⑫
	오후간식	🍎방울토마토⑫/우유②	고구마샐러드①⑤/ 옥수수차	🍎바나나/우유②	토마토스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	🍎사과/우유②
	열량/단백질	406.4/17	405.1/15.5	420.9/18.5	412.4/22.4	431.9/15.8
공 지	◆ 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 매추리알 등), 딱딱한 음식(견과류 등) 제공 시 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공합니다. ◆ 점심 및 2회 간식 식단은 0~2세 하루 영양섭취량 900kcal의 약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다. ◆ 순천시에서는 어린이들의 건강한 신체발달 도모를 위해 식자재를 친환경 농축산물로 구입가능토록 지원하고 있습니다.					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
			배추	고춧가루					코다리·동태(명태)	오징어	전복	고등어	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산
	식육 · 어육 가공품												
	너비아니		훈제오리			탕수육		떡갈비		어묵			
돼지고기:국내산 소고기:국내산		오리고기:국내산			돼지고기:국내산		돼지고기:국내산 소고기:국내산		연육:국내산				