

10월 식단표

12개월~2세 일반간식



일자	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳걔 * ㉔ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴		씨리얼+우유②⑤⑥ 잡곡밥 달걀버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬백김치	달걀채소죽① 백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬백김치
중식				과일샐러드①⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+우유②
오후간식				380.5/15.8	451/20.2
열량(kcal)/단백질(g)					
일자	5	6	기잔반업DAY	8	9
오전간식	대체공휴일	흑임자죽	단감+우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯	
중식		잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬백김치	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 담전②⑤⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식		물만두⑤⑥⑮⑯+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	편감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		411.6/16	414.6/14.1	389.6/15	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	배+우유②	당근스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	가을소풍~ "기차여행"
중식	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무챗국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬백김치	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송늬 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬백김치	
오후간식	편고구마+보리차	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	단호박찜+과채주스	
열량(kcal)/단백질(g)	425.3/13.1	413.3/16.5	462.5/15.9	393.9/14.1	
일자	19	20	21	22	23
오전간식	사과+우유②	전복죽⑮	단감+우유②	당근스프②⑤⑥⑮⑯	달걀채소죽⑮
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬백김치	잡곡밥 간짜미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑮ 돼지고기불고기⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 잘게썬백김치	달걀팻국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬백김치
오후간식	칼국수⑥	포마김밥⑤⑬+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑨+과채주스	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	402/16.6	379.6/13.5	422.1/13.6	360.9/17	465.3/19.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	배+우유②	오이스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기배춧국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보리떡밥①⑤⑥⑮ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑮ 당근스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬백김치	백미밥 들깨무챗국 돼지고기수육⑮ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	크림소스파게티②⑥+보리차	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	390.9/16.8	417.1/19.7	446.5/19.5	415/16	464.4/19.4

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물			식육·어육가공품							
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)		진미(오징어)		훈제오리(오리고기)			
	국산	국산	국산	원양산		페루산		국산			





일자	월	화	수	목	금
오전간식				씨리얼+우유②⑤⑥	달걀채소죽①
중식	[알레르기 유발식품표시] ①난류(가금류)②우유③메밀④ 땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨ 새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마 토⑬야채산류⑭호두⑮닭고기⑯ 쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전 복, 홍합포함)⑳걔 * ㉔ 야채산류는 '표백제, 보존 료, 산화방지제' 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대 부분 식품에 포함되어 있습니다.	로컬푸드 활용 매뉴 생일식단 나트륨 저감화 식단 이달의 신메뉴		잡곡밥 닭살버섯들깨탕⑮ 두부구이⑤ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				과일샐러드①⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				587.5/24.4	660.9/29.6
일자	5	6	기잔반업DAY	8	9
오전간식		흑임자죽	단감+우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑮	
중식	대체공휴일	잡곡밥 유부배추국⑤⑥ 다진쇠고기가자비볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 달전②⑤⑮ 도토리묵김부침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		물만두⑤⑥⑬⑮⑯+과채주스	파운드케이크①②⑥+보리차	찐감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		633.2/24.7	604.9/20.2	566.6/21.6	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	배+우유②	당근스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	가을소풍~ "기차여행"
중식	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 들깨무침국 생선까스⑤⑥+타르타르소스①⑤ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 송늬 푸실리샐러드⑤⑥ 오이스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 북어달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	찐고구마+보리차	구운식빵①②⑤⑥+과채주스	팬케이크①②⑤⑥+보리차	단호박쥬+과채주스	
열량(kcal)/단백질(g)	621.5/18.6	590.1/22.7	678.7/23	608.1/21.8	
일자	19	20	21	22	23
오전간식	사과+우유②	전복죽⑮	단감+우유②	당근스프②⑤⑥⑬⑮	달걀채소죽⑮
중식	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 새우무나물⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 닭안심장조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 두부레몬탕수⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑮ 돼지고기불고기⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀깍국①⑤⑥ 간고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	꼬마김밥⑤⑬+보리차	롤빵①②⑤⑥+보리차	미니핫도그①②⑥⑮+과채주스	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	585.5/24.1	586.2/21	616.5/19.4	557.4/26.3	682.9/28.5
일자	26	27	28	29	30
오전간식	배+우유②	오이스틱+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	두부김죽⑤
중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑮ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 숙주부추무침 잘게썬깍두기⑨	돼지고기소보로덮밥①⑤⑥⑮ 순두부호박국⑤ 잘게썬진미채무침⑤⑥⑮ 당근스틱 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 조갯살맑은국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무침국 돼지고기수육⑮ 양배추볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	치즈빵①②⑤⑥+보리차	감자튀김⑤+과채주스	크림소스파게티②⑥+보리차	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	568.6/24.4	593.8/27.5	654/28.5	640.7/24.8	679.5/28.2

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	
	수산물					식육·어육가공품						
	고등어	오징어	전복	참치(가다랑어)	진미(오징어)	훈제오리(오리고기)						
	국산	국산	국산	원양산	페루산	국산						

