

10월의 식단표

(만1~2세 표준형식단)

요일	월 (우유먹는 DAY)	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식	표준레시피 바로 확인 (QR) 	[알레르기 안내] 표시항목 이외 유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에서 가능성이 있을 수 있습니다. 알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 사전에 예방해주시기 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *코아루 어린이집의 식단은 그날 아침 조리되며 배식 후 폐기처분 합니다. *위 식단은 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.		양송이소프 2.6 식빵토스트 반쪽 1.2.6 기장밥 (WoW)동글식 쇠고기채소전골 5.6.16 고등어테리아끼조림 5.6.7 연근참깨무침 1.5.6 배추김치 9	느타리버섯죽
중식				유부초밥 5.6 494/24	백미밥 맑은애호박국 5.6 고구마달걀비 5.6.15 불어묵피망조림 5.6 배추김치 9
오후간식				과일(배) 우유 2	
열량/단백질				497/20	
날짜	5 (대체휴일)	6	7	8	9 (한글날)
오전간식	“개천절” 대체공휴일 	타락죽 2	씨리얼 플레인요거트 2	찐단호박 동글레차	“한글날” 
중식		찹쌀현미밥 근대된장국 5.6 함박찹스테이크 5.6.10.16 오이토마토무침 5.6.12 배추김치 9	하이라이스 5.6.16 맑은무채국 5.6 닭살양파조림 5.6.15 양상추샐러드 *(저염)요거트레몬드레싱 2 배추김치 9	흑미밥 물만두국 1.5.6.10 삼치양념조림 5.6 시금치나물무침 5.6 배추김치 9	
오후간식		프렌치토스트 1.2.5.6	잔치국수 5.6	치킨텐더 1.2.5.6.15	
열량/단백질		439/18	474/21	486/22	
날짜	12	13	14 (지구아사랑한DAY)	15	16
오전간식	과일(귤) 우유 2	토마토 12 플레인요거트 2	찹쌀떡국 15	크림소프 2 모닝빵 반쪽 1.2.6	누룽지죽
중식	백미밥 버섯샤브샤브국 5.6 돼지고기수육+쌈장 5.6.10 부추전 1.5.6 배추김치 9	간장마파두부덮밥 5.6 오징어묵국 5.6.17 두툼달걀부침 1.5 브로콜리참깨무침 1.5 배추김치 9	백미밥 들깨미역국 5.6 쇠불고기 5.6.16 어묵잡채 5.6 배추김치 9	흑미밥 모듬어묵탕 5.6 돈까스+소스 1.5.6.10.12 콩나물무침 5.6 배추김치 9	백미밥 근대맑은국 5.6 순살대구살강정 5.6 베이컨감자채볶음 5.6.10 배추김치 9
오후간식	크로와상 1.2.6 오렌지주스	잼샌드위치 1.2.6	케이크 1.2.6 우유 2	호박전 5.6	과일(자두) 우유 2
열량/단백질	495/19	491/25	718/26	485/20	445/18
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	과일(바나나) 우유 2	참치죽	씨리얼 플레인요거트 2	찐감자 유자차	オート밀죽 2
중식	백미밥 두부된장국 5.6 쇠불고기 5.6.16 우영잡채 5.6 배추김치 9	찹쌀밥 홍합살맑은국 18 오리주물럭 5.6 잔멸치볶음 5.6 배추김치 9	짜장라이스 5.6 표고버섯맑은국 갈비양념목살구이 5.6.10 아인무생채 배추김치 9	찰조밥 청경채누룽지탕 5.6 가지미유자청조림 5.6 떡갈비구이 5.6.10.16 배추김치 9	백미밥 순두부백탕 5 오징어간장두루치기 5.6.17 햄피망볶음 5.6.10 배추김치 9
오후간식	슈크림빵 1.2.6 망고주스	파프리카스크램블에그 1.5	꼬마김밥 13	미니핫케이크 1.2.6	과일(단감) 우유 2
열량/단백질	508/18	479/25	470/21	472/20	494/24
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	과일(배) 우유 2	김가루죽	토마토 12 플레인요거트 2	양송이소프 2.6 식빵토스트 반쪽 1.2.6	흑임자죽
중식	백미밥 콩나물국 5.6 고등어구이 5.6.7 미트볼볶잡 5.10.12.16 배추김치 9	보리밥 시금치된장국 5.6 양배추제육볶음 5.6.10 당근달걀말이 1.5 배추김치 9	굴소스게살볶음밥 1.5.6.8.18 유부장국 5.6 순살찜닭 5.6.15 상추오이무침 5.6 배추김치 9	잡곡밥 보리새우맑은국 5.9 표고돼지갈비찜 5.6.10 어묵볶음 5.6 배추김치 9	백미밥 설렁탕 5.6.16 동태전+ *(저염)유자간장드레싱 1.5.6 연근조림 5.6 배추김치 9
오후간식	단팥빵 1.2.6 레몬차	물만두+강장 5.6.10	크림파스타 2.5.6.10	후리카게주먹밥 5.6	과일(바나나) 우유 2
열량/단백질	494/18	461/22	471/23	463/22	473/19

[알레르기유발식품] ㉠냉류 ㉡우유 ㉢메밀 ㉣땅콩 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧계 ㉨새우 ㉩돼지고기 ㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산류 ㉭호두 ㉮달걀 ㉯쇠고기 ㉰오징어 ㉱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉲젓
***식단광수를 하지 않고 임의로 식단 수정 시 출처에 '영천시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 제공'으로 기재할 수 없습니다.**

원산지 표시	쌀		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽/누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	(한우/육우/젓소)	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	한우			
	수산물 및 어육 가공품								식육 가공품	
	고등어테리아파조림	낙지	오징어묵국	참치	오징어간장두루치기	고등어구이	동태	함박스테이크		
	고등어:국내산	베트남	오징어:외국산	가다랑어:원양산	오징어:베트남	고등어:국내산	러시아	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	
	식육 가공품									
	치킨텐더	돈까스	베이컨	떡갈비		햄	미트볼		크림파스타(베이컨)	
	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	



10월의 식단표 (이유식식단)

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
조기 (생후5~6개월)	 	[알레르기 안내] 표시항목 이외 유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에서 가능성이 있을 수 있습니다. 알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 사전에 예방해 주시기 바랍니다. ※ 이황신류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용 되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *코아루 어린이집의 식단은 그날 아침 조리되며 배식 후 폐기처분 합니다. *위 식단은 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.		고구마미음	고구마미음
중기 (생후7~8개월)				쇠고기양송이죽 16	닭가슴살애호박죽 15
후기 (생후9~11개월)				쇠고기양송이무른밥 16	닭가슴살애호박무른밥 15
원료기 (생후12~16개월)				쇠고기양송이진밥 16	닭가슴살양송이진밥 15
간식				잘게썬모닝빵 1.2.6	떠먹는요구르트 2
날짜	5 (대체휴일)	6	7	8	9
조기 (생후5~6개월)		무미음	무미음	무미음	
중기 (생후7~8개월)		달걀노른자양파죽 1	두부당근죽 5	닭가슴살시금치죽 15	
후기 (생후9~11개월)		달걀노른자양파무른밥 1	두부당근무른밥 5	닭가슴살시금치무른밥 15	
원료기 (생후12~16개월)		달걀노른자양파진밥 1	두부당근진밥 5	닭가슴살시금치진밥 15	
간식		핑거과일	찐감자	아기쌀과자	
날짜	12	13	14	15	16
조기 (생후5~6개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	감자미음	감자미음
중기 (생후7~8개월)	달걀노른자팽이버섯죽 1	쇠고기양배죽 16	두부브로콜리죽 5	감자콩나물죽	대구살감자죽
후기 (생후9~11개월)	달걀노른자팽이버섯무른밥 1	쇠고기양배추무른밥 16	두부브로콜리무른밥 5	감자콩나물무른밥	대구살감자무른밥
원료기 (생후12~16개월)	달걀노른자팽이버섯진밥 1	쇠고기양배추진밥 16	두부브로콜리진밥 5	감자콩나물진밥	대구살감자진밥
간식	아기주스	핑거과일	삶은달걀 1	잘게썬식빵 1.2.6	떠먹는요구르트 2
날짜	19	20	21	22	23
조기 (생후5~6개월)	우영미음	우영미음	우영미음	청경채미음	청경채미음
중기 (생후7~8개월)	쇠고기양파죽 16	두부우영죽 5	달걀노른자죽 1	가자미살청경채죽	순두부피망죽 5
후기 (생후9~11개월)	쇠고기양파무른밥 16	두부우영무른밥 5	달걀노른자무른밥 1	가자미살청경채무른밥	순두부피망무른밥 5
원료기 (생후12~16개월)	쇠고기양파진밥 16	두부우영진밥 5	달걀노른자진밥 1	가자미살청경채진밥	순두부피망진밥 5
간식	아기치즈 2	핑거과일	찐고구마	아기쌀과자	떠먹는요구르트 2
날짜	26	27	28	29	30
조기 (생후5~6개월)	양배추미음	양배추미음	양배추미음	표고버섯미음	표고버섯미음
중기 (생후7~8개월)	두부콩나물죽 5	달걀노른자시금치죽 1	닭가슴살양배추죽 15	새우살표고버섯죽 9	동태살연근죽
후기 (생후9~11개월)	두부콩나물무른밥 5	달걀노른자시금치무른밥 1	닭가슴살양배추무른밥 15	새우살표고버섯무른밥 9	동태살연근무른밥
원료기 (생후12~16개월)	두부콩나물진밥 5	달걀노른자시금치진밥 1	닭가슴살양배추진밥 15	새우살표고버섯진밥 9	동태살연근진밥
간식	아기주스	핑거과일	찐연두부 5	잘게썬모닝빵 1.2.6	떠먹는요구르트 2

알레르기유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
*식단감수를 하지 않고 임의로 식단 수정 시 출처에 '영천시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 제공'으로 기재할 수 없습니다.

원산지 표시	쌀		콩		
	밥	죽/ 누룽지	두부		
	국내산		외국산		
	쇠고기	닭고기	동태		
	(한우/육우/젓소)				
	한우	국내산	러시아		