

9월 식단표 (만1~2세)

영아 900kcal, 단백질 15g (한국인 일일영양소섭취기준 2020)

일 자		1 (화)		2 (수)		3 (목)		4 (금)	
오전간식		미숫가루③&흰우유②		감귤(경기도)		둘개닭죽⑤⑥⑤		참외	
점 심		기장밥 아욱국⑤⑥ 닭고기유리기③⑥⑤ 아삭오이무침 백김치		단호박카레라이스⑤⑥⑥ 송농(저염) 두부구이&들기름소스⑤⑥ 백깍두기 짜먹는요구르트②		자조밥 감자국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑥ 전양배추&쌈장⑤⑥ 미나리나박김치		자수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		후레쉬빙아 결명자차(저당)		편만두⑤⑥⑥ 포도주스		구운달걀④ 마시는요구르트②		우유스틱빵①②⑥ 흰우유②	
열량/단백질(kcal/g)		467 19.02		520 19.05		515 27.84		493 21.62	
일 자		7 (월)		8 (화)		9(수) ♡3세 숲체험♡		10 (목)	
오전간식		오렌지		떠먹는요구르트②		포도(경기도)		단호박찰쌀죽②	
점 심		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치킨커들릿&소스①②③⑥⑤ 채소&알로올절편② 백김치		기장밥 청포묵국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑥ 배춧나물무침⑤⑥ 백깍두기		고구마영양밥&양념장⑤⑥⑥ 달걀국①③⑥ 오리고기청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기		자조밥 안매운육개장⑤⑥⑥ 당근치즈프리타타①②③⑥② 우영조림⑤⑥ 양배추피클(저염)	
오후간식		참치백김치주먹밥 ⑤⑥⑥		사각중편(영아) 옥수수차(저당)		궁중떡면류이⑤⑥⑥		감자스틱구이⑤ 유산균음료②	
열량/단백질(kcal/g)		512 14.12		503 20.16		494 16.01		473 14.14	
일 자		14 (월)		15 (화) ♡생일잔치♡		16 (수)		17(목)♡우리들자연학교♡	
오전간식		수박		우리쌀시리얼⑤&흰우유②		복숭아(경기도)⑥		서리태죽	
점 심		발아현미밥 애호박새우젓국⑤⑥⑥ 닭살겉튀음⑤⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기		기장밥 새우살미역국⑤⑥⑥ 소고기잡스태이크②③⑥⑥② 숙주미나리나물⑤⑥ 백김치		백미밥 유부배추국⑤⑥ 돈육안심버섯볶음⑤⑥⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기		자조밥 쇠고기무국⑤⑥⑥ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 재래김구이⑤ 백김치	
오후간식		유니짜장면⑤⑥⑥		생일케이크①②③⑥ 보리차(저당)		모듬채소전⑤⑥		군고구마슬라이스 흰우유②	
열량/단백질(kcal/g)		491 28.91		530 16.38		461 25.74		509 18.06	
일 자		21 (월)		22 (화) ♡추석요리활동♡		23 (수) ♡3세 숲체험♡		24 (목)	
오전간식		배		검은콩두유⑤		바나나			
점 심		백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑥ 볶음김치반⑤⑥ 백김치		기장밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알달걀조림①③⑥⑥ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기		돈육야채비빔밥⑤⑥⑥ 송농(저염) 진미오징어조림①③⑥⑦ 블루베리무피클(저염) 밀감죽			
오후간식		버터간장달걀밥①②③⑥		방울중편(영아) 샤인머스켓주스		햇도그구이①②③⑥⑥ 흰우유②			
열량/단백질(kcal/g)		482 14.78		499 18.83		513 17.72			
일 자		28 (월)		29 (화)		30 (수)			
오전간식		완숙토마토②		야채죽		배(경기도)			
점 심		발아현미밥 무채된장국⑤⑥ 순살간장달볶음탕⑤⑥⑥ 구운가지무침⑤⑥ 백깍두기		기장밥 둘개미역국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치		자수수밥 콩나물국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 오이김치			
오후간식		유부단무지야채밥⑤⑥		잔기지떡(영아) 식혜		라구소스스파게티②⑤⑥⑥②			
열량/단백질(kcal/g)		456 16.56		498 12.56		480 20.27			
연장반 간식		검은콩두유⑤		멸균우유②		미숫가루두유⑤		멸균우유②	
								바나나두유⑤	

원산지 표시													
쌀 (잡곡·누룽지) 백미, 흑미 잡쌀, 현미	소고기	돼지고기	닭고기	오리 (훈제 포함)	식육가공품	콩(두부 콩비지 콩국수)	배추	명태 등태 코다리	고등어	오징어	방어	수산물가공	*
국내산 (백미: 무농약쌀 또는 유기농쌀)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	치킨까스: 국내산 계육 소시지: 국내산 돈육	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	참치(캔, 기타냉어) 원양산 건오징어(진미) 페루산	
알레르기 유발 식품 표시 (매뉴얼 옆에 숫자로 표시합니다)			①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓										

원산지 표시													
쌀 (잡곡·누룽지) 백미, 흑미 잡쌀, 현미	소고기	돼지 고기	닭고기	오리 (훈제 포함)	식육가공품	중(두부 중비지 중국수)	배추	명태 동태 코다리	고등어	생오징어	방어	수산물 가공	*
국내산 (백미: 무농약쌀 또는 유기농쌀)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	치킨까스: 국내산 계육 소시지: 국내산 돈육	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	참치(캔, 기타랑어) 원양산 건오징어(진미) 페루산	
알려지기 유발 식품 표시 (메뉴명 옆에 숫자로 표시합니다)			① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣										