



(만 0~5세)

9월 식단

☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
★제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

월		화	수	목	금
날짜		1	2 ☆저염DAY	3	4
오전간식		김가루죽 잡곡밥	딸기요거트②	사과 잡곡밥	사과주스 백미밥
점심	심	배추콩가루무국⑤⑥ 달걀스프라이드볶음⑤⑥⑮	☆베이컨야채볶음밥⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	황태맑은국⑨ 소고기배추찜⑤⑥⑮ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부단호박된장국⑤⑥ 양배추오리불고기⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
		자색고구마	잔멸치주먹밥⑤⑥	야채빈대떡⑤⑥	찐(자색)고구마
오후간식		사과	509.9/18.5	437.8/18	477.6/17.9
총열량 단백질	영아 유아	500.5/20.9 715/29.8	509.9/18.5 728.4/26.4	437.8/18 625.4/25.8	477.6/17.9 682.3/25.6
날짜		7	8	9 ☆저염DAY	10
오전간식		우유②	누룽지죽	딸기요거트②	수박
점심	심	백미밥 오징어양파국⑤⑥⑦ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 군대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀부추찜밥①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 두부버섯찌개⑤⑥ 돈육간장구이⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨
		치즈빵①②⑤⑥	배	멸치국수⑤⑥	(자색)고구마전⑤⑥
총열량 단백질	영아 유아	369/20.4 527.2/29.1	417.1/17.4 595.9/24.8	353.1/13.4 504.5/19.2	356.7/11.8 509.6/16.9
날짜		14	15	16	17
오전간식		블루베리유기농요구르트②	달걀죽①	딸기요거트②	키위
점심	심	백미밥 들깨배추국⑤⑥ 달걀짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑮ 유자청단무지무침 배추김치⑨	잡곡밥 두부실파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자채국⑤⑥ 야채계란말이①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑮ 얼무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
		모닝빵①②⑤⑥⑩⑫⑮	바나나	군만두①⑤⑥⑩	크림우동②⑥
총열량 단백질	영아 유아	363.5/15.2 519.3/21.7	503.9/19.2 719.9/27.5	460.5/16.6 657.8/23.8	347.3/13.4 496.2/19.1
날짜		21	22	23 ☆제철DAY	24
오전간식		우유②	누룽지죽	딸기요거트②	
점심	심	백미밥 시래기된장찌개⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑮ 애호박무침 배추김치⑨	잡곡밥 달걀황태국①⑤⑥ ☆두부구이⑤+양념장 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	(자색)고구마밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 돈육잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
		꿀호떡①②⑤⑥	포도	송편	
총열량 단백질	영아 유아	341.5/18.9 487.8/27	474.3/22 677.6/31.4	459/17.9 655.7/25.6	
날짜		28	29	30 ☆저염DAY	
오전간식		블루베리유기농요구르트②	☆달걀죽⑮	딸기요거트②	
점심	심	백미밥 호박된장찌개⑤⑥ 우유달걀찜①② 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프②⑤⑥⑮⑮ 메추리알토마토조림①⑤⑥⑫⑮ 감자고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 저당파프리카살볶음⑤⑥⑩ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
		딸기잼샌드위치②⑤⑥	사과	삶은달걀①	
오후간식		354.5/13.1	542.1/18.5	467/19.5	
총열량 단백질	영아 유아	506.5/18.7	774.5/26.4	667.2/27.9	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었습니다. 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지 표시	쌀(밥죽, 누룽지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물/공품								콩		김치		수산물		
		한우	우유				젓소	베이컨	미트볼	너비아니	어묵	소시지	햄	계살	두부	연/순두부	배추	고춧가루	오징어	갈치	다량어 (참치)
		국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산