

(만 1~2세)

9월 영아식

(알레르기번호 표시)

- ☆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.

날짜	월	화	수	목	금
1	2 ☆저염DAY	3	4		
오전간식	이달의 도전 채소	치즈양파죽②⑤⑥	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	키위	김가루죽
점심	자색고구마	수수밥 콩가루무국⑤⑥ 닭가슴살파프리카볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 송송 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨ (+수박)	기장밥 건새우맑은국⑨ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 새콤미역무침 깍두기⑨
오후간식		찐고구마&두유⑤	연두부⑤&보리차	다진유부주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥&우유②
총영양량(단백질)		500.5/20.9	509.9/18.5	437.8/18	477.6/17.9
날짜	7	8	9 ☆저염DAY	10	11
오전간식	사과 또는 경기지원과일	누룽지죽	당근스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	수박	강낭콩죽
점심	백미밥 ☆순두부양파국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀부추덮밥①⑤⑥ 송송 어묵볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (+키위)	흑미밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 돈육간장구이⑤⑥⑩ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	닭강정①⑤⑥⑩&매실차	멸치국수⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&결명자차	고구마전⑤⑥	찐단호박&옥수수차
총영양량(단백질)	369/20.4	417.1/17.4	353.1/13.4	356.7/11.8	462.8/19.4
날짜	14	15	16	17	18
오전간식	배 또는 경기지원과일	달걀죽①	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	키위	우영죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨배추국⑤⑥ 닭살짜장볶음②⑤⑥⑩⑩⑩ 유자청단무지무침 깍두기⑨	기장밥 두부실파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 감자채국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 채개장⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ ☆돈육배추찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	구운사리알①②⑤⑥&떠먹는요구르트②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&매일차③	크림우동②⑥	모듬생선구이①②⑤⑥⑩⑩⑩&우유②
총영양량(단백질)	363.5/15.2	503.9/19.2	460.5/16.6	347.3/13.4	477.2/18.8
날짜	21	22	23 ☆제철DAY	24	25
오전간식	바나나 또는 경기지원과일	누룽지죽	파프리카스틱& 떠먹는요구르트②		
점심	백미밥 시래기된장찌개⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 애호박무침 배추김치⑨	흑미밥 달걀황태국①⑤⑥ ☆들기름두부구이⑤ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	고구마밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (+배)		
오후간식	모듬어묵국⑤⑥⑦	군만두①⑤⑥⑩	한과①②⑤⑥&식혜		
총영양량(단백질)	341.5/18.9	474.3/22	459/17.9		
날짜	28	29	30 ☆저염DAY		
오전간식	키위 또는 경기지원과일	☆달걀죽⑤	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②		
점심	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 우유달걀찜①② 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	양송이스프②⑤⑥⑩⑩ 소고기토마토조림⑤⑥⑩⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	저당대패삼겹살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 아기멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ (+사과)		
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①⑧&등굴레차		
총영양량(단백질)	354.5/13.1	542.1/18.5	467/19.5		

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다
 ✓ 만 1~2세 1일 영양성취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장성취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 첨가물(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음)
 ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳장

원산지 표시	쇠고기				돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품							콩		김치		수산물		
	쌀(밥,죽, 누룽지)	한우	육우	젓소				베이컨	미트볼	너비아니	어묵	소시지	햄	게살	두부	연/순두부	배추	고춧가루	오징어	갈치	다랑어 (참치)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 외국산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기 국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선