

10월 영아주간편식

(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	토
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월선지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 돈육구구마죽⑩ 백미밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배&떠먹는요구르트② 420.3/21.9	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 파배기①②⑤⑥⑧&우유② 520.9/22.2	3 개천절
점심	표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 물컹한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 쌈을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총영양량(단백질)						
날짜	5	6	7 ★저당 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	누룽지죽	두부오이죽⑤	달걀애호박죽⑮		
점심		백미밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기배추찌개⑤⑥⑮ 숙갓된장국⑤⑥ 생강나물⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭⑮ (★치킨너겟①②⑤⑥⑮) 배추김치⑨	백미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	한글날	
오후간식		찐 고구마&우유⑤	모닝빵②⑤⑥&우유	배&떠먹는요구르트②		
총영양량(단백질)		474.3/15	542.2/18.3	441.2/20		
날짜	12	13	14 ★저당 DAY	15	16	
오전간식	배추무죽⑤⑥	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	돈육파프리카죽⑩	(★두부청경채죽⑤⑥)	단호박죽	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송송 달걀양배추볶음⑤⑥⑮ 간장파파두부⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골국⑮ (★미트볼구이⑤⑥⑩⑮⑮) 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	배&치즈②	찐감자&우유⑤	약과⑤⑥&우유	샤인머스캣&떠먹는요구르트②	차분차②⑤⑥⑧⑨⑫	
총영양량(단백질)	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	447.2/23	431.2/19.5	
날짜	19	20	21 ★저당 DAY ★ 제철 DAY	22	23	
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑮	달걀양배추죽⑮	들깨죽	
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀테리야끼조림⑤⑥⑮⑮ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑮ (유부장국⑤⑥) 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ (★소고기장조림⑤⑥⑮) 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	
오후간식	사과&치즈②	찐단호박&우유⑤	우유사탕①②⑤⑥&우유	배&떠먹는요구르트②	찐고구마&우유⑤	
총영양량(단백질)	412.6/15.6	362.5/15.8	515.4/16.1	476.3/22.8	517.3/21.5	
날짜	26	27	28	29	30	
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	돈육연근죽⑩	두부애호박죽⑤	아욱된장죽⑤⑥	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑮ 파인애플토마토구이⑫ 배추김치⑨	
오후간식	키위&치즈②	찐감자&우유⑤	살은달걀①(연두부⑤)&애슐리	단감&떠먹는요구르트②	파인애플①②⑤⑥&우유②	
총영양량(단백질)	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	397.2/19.1	498.1/15.6	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✓ 만 0~1세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

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

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선(가스)	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태, 러시아산	달고기, 국내산	오징어, 외국산	달고기, 국내산	돼지고기, 국내산	명태, 외국산	돼지고기, 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산