

(만 1~2세)

7월 영아주간편식

(알레르기변호 표시)

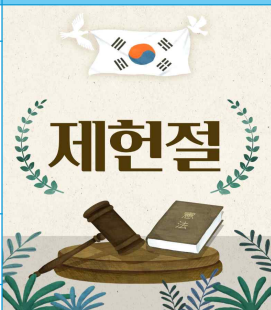
☆ 저당Day(하루만 덜 달게D), 저당소스제시D

☆ 저당Day(심하게 먹기 위한 국 없는 날)

☆ 수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)

☆ 식단자문 대체메뉴(월간 메뉴그리드메뉴)

수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 대체메뉴로 대체할 경우 알레르기변호를 제거한 후 공급 및 게시됨에 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	1☆저염DAY	2	3	
점심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔으로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	잔멸치죽⑤⑥ 오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨ (+키위) 구운식빵①②⑤⑥&매실차	달걀참깨죽① 흑미밥 견새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ 멜론&떠먹는요구르트②	양배추김가루죽⑤⑥ 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마달볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 팥두기⑨ 찐감자&등굴레차	
	오후간식		514.6/18.5	446.7/23	373.2/16.4	
	총열량/단백질					
날짜	6	7	8☆저염DAY	9	10	
오전간식	새송이가자죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자타락죽②	돈육청경채죽⑩	팽이버섯죽	
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 팥두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑮ 고사리무침⑤⑥ 팥두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ 미역오이냉국⑤⑥ 돼지고기수육⑩(+저염쌈장⑤⑥) 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치카레조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑮ 베이컨스프램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	수박&치즈②	찐단호박&두유⑤	삶은달걀①&유자차	키위&떠먹는요구르트②	호빵⑤⑥&우유②
	총열량/단백질	445.2/15.8	424.5/16.8	458.8/19.6	420.7/21.2	476.6/19.1
날짜	13	14	15 초복	16	17	
오전간식	된장아욱죽⑤⑥	누룽지죽	강낭콩배추죽⑤	소고기우영죽⑤⑥⑮		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 팥두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 팥두기⑨	☆달콤탕⑮ 참쌀영양죽⑮ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (+바나나)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓&떠먹는요구르트②		
	오후간식	멜론&치즈②	찐고구마&두유⑤	치즈롤빵①②⑥&매일차③		470.9/25.7
	총열량/단백질	390.5/14	456.3/16.8	518.8/20.2		
날짜	20	21	22	23	24	
오전간식	콩나물당근죽⑤	새우살양파죽⑤⑥⑨	닭가슴살현미죽⑮	치즈콜리플라워죽②	숙주죽⑤⑥	
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 달걀가자미볶음⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 팥두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 견파래자반 팥두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑮ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 팥두기⑨ (+수박)	수수밥 ☆어묵국⑤⑥⑬ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑮(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	복숭아①&치즈②	찐단호박&두유⑤	약밥⑤⑥&결명자차	바나나&떠먹는요구르트②	크로크무슈①②⑤⑥⑩⑮⑮&우유②
	총열량/단백질	360/15	454.7/19.3	437/15.9	486.6/22	523.4/21.7
날짜	27	28	29☆저당DAY	30	31	
오전간식	애호박연근죽	누룽지죽	연두부부추죽⑤⑥	흰살생선죽	참쌀파프리카죽⑤⑥	
점심	백미밥 ☆두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 새콤상추무침⑤⑥ 팥두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 팥두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑮⑮(+저당계집⑫) 당계찜⑫ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	샤인머스켓&치즈②	찐감자&두유⑤	파운드케이크①②⑥&보리차	복숭아①&떠먹는요구르트②	찐고구마&옥수수차
	총열량/단백질	384.8/15.7	413/18.3	451.7/18.2	451/21.2	481.8/11.8

✓ 본 식단은 영양성치기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다. ✓ 만 1~2세 1일 영양성치량 900kcal | 를 기준으로 420kcal | (±10%) 권장/단백질 권장성치량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③매일 ④명품 ⑤대두 ⑥달 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳장

원산지 표시	쌀밥, 죽류용(자)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식품/수산물가공품					콩				감자		수산물	
		한우	목우	젖소				어묵	소시지	베이컨	계란살	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	감자	삼치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명품외국산 꽃게국내산	돼지고기국산 소고기국산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	