



# 9월 영·유아식

(알레르기번호 표시)

(1~5세)

| 날짜      | 월                                                  | 화                                                      | 수                                                 | 목                                              | 금                                              | 토                                                     |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1       | 2                                                  | 3                                                      | 4                                                 | 5                                              |                                                |                                                       |
| 오전간식    | 이달의 도전 채소                                          | 치즈양파죽②⑤⑥                                               | 시리얼⑤⑥&우유②                                         | 키위                                             | 김가루죽                                           | 두유⑤                                                   |
| 점심      | 자색고구마                                              | 수수밥<br>콩가루무국⑤⑥<br>달걀삼겹살볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨       | 베이컨파인애플볶음밥⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>감자샐러드①⑤<br>배추김치⑨       | 기장밥<br>건새우맑은국⑨<br>소고기배추찜⑤⑥⑩<br>고사리볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>단호박된장국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 미트볼토마토스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>옥수수스프②⑥<br>과일샐러드②⑫<br>배추김치⑨ |
| 오후간식    |                                                    | 찐(자색)고구마&우유②                                           | 삶은달걀①&보리차                                         | 다진유부주먹밥⑤⑥                                      | 카스테라①②⑤⑥&우유②                                   | 떠먹는요구르트②                                              |
| 영양      | 영양                                                 | 502.6/20.9 718/29.9                                    | 450.6/17.7 643.8/25.2                             | 437.8/18 625.4/25.8                            | 479.3/17.8 684.7/25.5                          | 351.5/13.3 502.2/19                                   |
| 날짜      | 7                                                  | 8                                                      | 9                                                 | 10                                             | 11                                             | 12                                                    |
| 오전간식    | 사과                                                 | 누룽지죽                                                   | 떠먹는요구르트②                                          | 수박                                             | 완두콩죽                                           | 두유⑤                                                   |
| 점심      | 백미밥<br>순두부양파국⑤⑥<br>소고기오이볶음⑤⑥⑩<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨          | 달걀부추덮밥①⑤⑥<br>송송<br>(우동장국⑤⑥)<br>어묵볶음⑤⑥⑦<br>배추김치⑨   | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>무생채<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>버섯찌개⑤⑥<br>돈육간장구이⑤⑥⑩<br>상추배무침⑤⑥<br>깍두기⑨  | 깍두기볶음밥⑤⑥⑨<br>두부된장국⑤⑥<br>소시지구이⑤⑩⑬<br>배추김치⑨             |
| 오후간식    | 달걀정①⑤⑥⑩&매실차                                        | 멸치국수⑤⑥                                                 | 치즈빵①②⑤⑥&결명자차                                      | 찐고구마&보리차                                       | 찐단호박&옥수수차                                      | 치즈②                                                   |
| 총영양/단백질 | 369/20.4 527.2/29.1                                | 417.1/17.4 595.9/24.8                                  | 353.1/13.4 504.5/19.2                             | 351.3/11.7 501.9/16.7                          | 462.8/19.4 661.2/27.7                          | 377.3/14.5 539.1/20.8                                 |
| 날짜      | 14                                                 | 15                                                     | 16                                                | 17 HAPPY BIRTHDAY                              | 18                                             | 19                                                    |
| 오전간식    | 배                                                  | 달걀죽①                                                   | 시리얼⑤⑥&우유②                                         | 키위                                             | 우영죽⑤⑥                                          | 두유⑤                                                   |
| 점심      | 백미밥<br>들깨배추국⑤⑥<br>달걀짜장볶음②⑤⑥⑩⑬⑭<br>유자청단무지무침<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>두부살파국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>깍두기⑨           | 참치채소비빔밥⑤⑥<br>감자채국⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>콩나물 무침⑤<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>달걀미역국⑤⑥⑬<br>소불고기⑤⑥⑬<br>감자샐러드①⑤<br>깍두기⑨  | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨  | 연두부된장덮밥⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>치즈스틱①②⑤⑥<br>배추김치⑨          |
| 오후간식    | 달걀찜①②⑤⑥&우유②                                        | 바나나                                                    | 약밥⑤⑥&옥수수차③                                        | 생일케이크①②⑤⑥&우유②                                  | 모닝빵②⑤⑥&우유②                                     | 떠먹는요구르트②                                              |
| 총영양/단백질 | 363.7/16.2 519.6/23.1                              | 341.5/18.9 487.8/27                                    | 460.5/16.6 657.8/23.8                             | 347.3/13.4 496.2/19.1                          | 477.2/18.8 681.7/26.9                          | 429.6/23.4 613.7/33.4                                 |
| 날짜      | 21                                                 | 22                                                     | 23                                                | 24                                             | 25                                             | 26                                                    |
| 오전간식    | 바나나                                                | 누룽지죽                                                   | 파프리카스틱&치즈②                                        | 추석 연휴                                          |                                                |                                                       |
| 점심      | 백미밥<br>시래기된장찌개⑤⑥<br>소고기당근볶음⑤⑥⑩<br>애호박무침<br>배추김치⑨   | 흑미밥<br>달걀황태국①⑤⑥<br>들기름두부구이⑤<br>감자볶음⑤⑥<br>배추김치⑨         | 소고기주먹밥⑤<br>치킨너겟①②⑤⑥⑬<br>깍두기⑨<br>마시는요구르트②<br>방울토마토 |                                                |                                                |                                                       |
| 오후간식    | 모듬어묵국⑤⑥⑦                                           | 만두국①⑤⑥⑩                                                | 한과①②⑤⑥&식혜                                         |                                                |                                                |                                                       |
| 총영양/단백질 | 341.5/18.9 487.8/27                                | 437.6/21.3 625.1/30.4                                  | 459/17.9 655.7/25.6                               |                                                |                                                |                                                       |
| 날짜      | 28                                                 | 29                                                     | 30                                                | 이달의 도전 과일                                      |                                                |                                                       |
| 오전간식    | 키위                                                 | 달걀죽⑤                                                   | 시리얼⑤⑥&우유②                                         |                                                |                                                |                                                       |
| 점심      | 백미밥<br>게살탕①⑤⑥⑧⑨<br>우유달걀찜①②<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | 차조밥<br>양송이스프②⑤⑥⑬⑭<br>소고기토마토조림⑤⑥⑫⑬<br>마카로니샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 대패삼겹살볶음밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>아기멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨        |                                                |                                                |                                                       |
| 오후간식    | 누룽지죽                                               | 찐(자색)고구마&우유②                                           | 삶은달걀①&보리차                                         |                                                |                                                |                                                       |
| 총영양/단백질 | 354.5/13.1 506.5/18.7                              | 544.2/18.5 777.5/26.5                                  | 467/19.5 667.2/27.9                               |                                                |                                                |                                                       |

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

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

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

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

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔

| 원산지 | 쌀(밥,죽,누룽지) | 소고기 | 한우  | 육우  | 젓소  | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기/훈제오리 | 베이컨         | 미트볼        | 너비아니        | 어묵         | 소시지         | 햄           | 게살               | 두부  | 연/순두부 | 배추  | 고춧가루 | 오징어 | 갈치  | 다량어(참치) |
|-----|------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------------|-----|-------|-----|------|-----|-----|---------|
| 표시  | 국내산        | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산       | 돼지고기<br>외국산 | 닭고기<br>국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 오징어<br>외국산 | 돼지고기<br>국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 명태:외국산<br>꽃게:국내산 | 국내산 | 국내산   | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 원양어선    |