

9월 영유아식

(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.

(만 1~5세)

날짜	월	화	수	목	금
날짜	7	8	9	10	11
오전간식	이달의 도전 채소	치즈양파죽②⑤⑥	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	키위	김가루죽
점심	자색고구마	수수밥 콩가루무국⑤⑥ 달걀김밥④⑤⑥⑦⑧⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ (미소장국⑤⑥) 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨ (+수박)	기장밥 건새우맑은국⑨ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 새콤미역무침 깍두기⑨
오후간식	총알만두백집	찐(자색)고구마&두유⑤	삶은달걀⑧&보리차	다진유부주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥&우유②
총알만두백집	369/20.4 / 527.2/29.1	500.5/20.9 / 715.2/29.8	509.9/18.5 / 728.4/26.4	437.8/18 / 625.4/25.8	477.6/17.9 / 682.3/25.6
날짜	14	15	16	17	18
오전간식	배	달걀죽①	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	키위	우유죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨배추국⑤⑥ 소고기짜장볶음②⑤⑥⑩⑪⑫ 유자청단무지무침 깍두기⑨	기장밥 두부실파국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 감자채국⑤⑥ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨ (+사과)	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑨⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ (돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩) 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵우동⑤⑥⑦	찐감자와두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	생일케이크①②⑥&우유②	모듬과일⑧⑨⑩⑪⑫&우유②
총알만두백집	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	477.2/18.8 / 681.7/26.9
날짜	21	22	23	24	25
오전간식	바나나 & 우유②	누룽지죽	파프리카스틱& (떠먹는요구르트②)	추석 연휴	
점심	백미밥 시래기된장찌개⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 애호박무침 배추김치⑨	흑미밥 달걀황태국①⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	(자색)고구마밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 돈육동그랑땡⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (+배)		
오후간식	모듬어묵국⑤⑥⑦	군만두①⑤⑥⑩	한과①②⑤⑥&식혜		
총알만두백집	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		
오전간식	키위	바나나	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②		
점심	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 우유달걀찜①② 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀야채볶음밥①⑤⑥ 단무지⑩ 요구르트②	돈육카레덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 아기멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ (+사과)		
오후간식	누룽지죽	찐(자색)고구마&우유②	삶은달걀⑧&보리차		
총알만두백집	354.5/13.1 / 506.5/18.7	542.1/18.5 / 774.5/26.4	467/19.5 / 667.2/27.9		

이달의 도전 과일



배

비타민 C와 수분이 풍부해
환절기 면역력과 목 건강을 돕고
아삭한 식감과 시원한 과즙으로
상쾌하고 달콤한 배

- ✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
- ✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

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

①난류 ②우유 ③달걀 ④밀 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱참치

원산지 표시	쇠고기				오리고기				식육/수산물가공품				콩				김치				수산물			
	한우	우유	젖소	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리	베이컨	미트볼	너비아니	어묵	소시지	햄	게살	두부	연/순두부	배추	고춧가루	오징어	갈치	다랑어	참치	원양어선	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	명태/외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선		