

 10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.


 표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다. •나다운데이(Na DOWN DAY)는 '나트륨 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.


 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. ((10월 제철 식재료 : 배, 밤)

※ 12-35개월의 유아에게 찹기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않습니다.

일자	◆ 알레르기 음식 대체 식품 ◆			1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
원산지	○ 쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산 ○ 우유 ⇒ 두유 ○ 계란, 크래미 및 게살 ⇒ 연두부 ○ 요구르트 및 요플레 ⇒ 두유 ○ 생일케이크 및 빵 ⇒ 떡 ○ 알레르기 음식의 조리식품에는 알레르기 음식 제외 후 단품 음식으로 제공 예시) 전 종류에는 계란 빼고 단품 음식으로 제공 * 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.			순두부(콩)-국내산 닭고기-국내산	돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산	
오전간식	○ 쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산 ○ 배추김치: 배추-국내산/ 고춧가루-국내산 ○ 배김치: 배추-국내산 ○ 고춧가루: 국내산 ○ 돼지고기: 국내산 ○ 소고기: 호주산알다리			순두부죽⑤	바나나	
점심				쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 무나물 배추김치⑨	현미밥 애호박죽⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				찐고구마&우유②	후레쉬버①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질				428.2/19.0	447.4/16.9	
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)/푸드브릿지	7일(수)/나다운데이	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
원산지		오리고기-국내산	쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산		등원원아 없음
오전간식		단호박죽	미숫가루우유②⑤	복어죽		
점심		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	NEW ♥ 알밤무밥 &양념장⑤⑥ *저염플러스국 쇠고기당근조림⑤⑥⑫ 굴 백김치⑨	찹쌀밥 건새우부추국⑨ 두부강정①⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		 잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	감자버터구이② &동굴레차		
열량/단백질		425.5/18.0	438.5/18.9	414.6/16.0		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)/나다운데이/푸드브릿지	15일(목)	16일(금)	17일(토)
원산지	명태(동태)-국내산 닭고기-국내산	두부(콩)-국내산 쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	등원원아 없음
오전간식	샤인머스켓	두부죽⑤	홍시	누룽지죽	♥배	
점심	쌀밥 동태맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑯ 애호박나물⑤ 백김치⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	NEW 돈육단호박볶음밥⑤⑥⑩ *저염플러스국 청경채나물 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 양송이스트프②⑥ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	참깨주먹밥&우유②	롤케이크①②⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	고구마범벅&옥수수차	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	422.1/15.7	442.7/17.3	403.4/14.2	414.0/15.1	415.4/18.1	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)/나다운데이	22일(목)	23일(금)/푸드브릿지	24일(토)
원산지	오리고기-국내산	두부(콩)-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-호주산	등원원아 없음
오전간식	♥배	들깨우죽	우유②	채소죽	단감	
점심	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 열갈이나물 깍두기⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯ *저염플러스국 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨	차조밥 황태찜국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후간식	 자장우동⑤⑥	김가루주먹밥⑤&보리차	어묵탕⑤⑥	NEW ♥ 찐밤&우유②	빵(카스텔라)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	398.4/12.3	411.6/10.1	420.1/17.5	448.3/17.3	443.8/18.6	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)/나다운데이	29일(목)/푸드브릿지	30일(금)	31일(토)
원산지	쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산 쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-국내산 쇠고기-호주산	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	등원원아 없음
오전간식	샤인머스켓	사과	두유⑤	달걀죽①	키위	
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	 간장계육덮밥⑤⑥⑩ *저염플러스국 꽃말살마요무침①⑤⑥⑧ 치즈② 백김치⑨	참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑫ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	사과&떠먹는요구르트②	달콤단호박조림&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫	
열량/단백질	406.9/14.3	686.3/22.6	432.6/19.7	443.7/20.4	424.5/14.9	

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 ※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
 ※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

10월의 푸드브릿지 식품 '단호박'

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다. •나다운데이(Na DOWN DAY)는 '나트름 다운 데이'로 국 없는 날을 말합니다.

♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. ((10월 제철 식재료 : 배, 밤)

※ 36개월 이후 유아는 찢기 있는 음식(예 :떡 등)을 원형의 형태가 아닌 작게 잘라 제공하고, 섭취 시 선생님의 주의 관찰이 필요 합니다.

일자	◆ 알레르기 음식 대체 식품 ◆			1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
원산지	- 우유 ⇒ 두유 - 계란, 크래미 및 계살 ⇒ 연두부 - 요구르트 및 요플레 ⇒ 두유 - 생일케이크 및 빵 ⇒ 떡 - 알레르기 음식의 조리식품에는 알레르기음식 제외 후 단품 음식으로 제공 - 예시) 전 종류에는 계란 빼고 단품 음식으로 제공 * 식재료 수급에 따라 원산지가 변경 될 수 있습니다.			순두부(콩)-국내산 닭고기-국내산	돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산	
오전간식	- 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산 - 배추-국내산/고춧가루-국내산 - 백김치: 배추-국내산 - 고춧가루: 국내산 - 돼지고기: 국내산 - 소고기:호주산알타리			순두부죽⑤	바나나	
점심				쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 무나물 배추김치⑨	현미밥 애호박죽⑨ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				찐고구마&우유②	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질				428.2/19.0	447.4/16.9	
일자	5일(월)/대체공휴일	6일(화)/푸드브릿지	7일(수)/나다운데이	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
원산지		오리고기-국내산	쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산		등원원아 없음
오전간식		단호박죽	미숫가루우유②⑤	북어죽		
점심		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리고기참나물볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	NEW ♥알밤무밥 &양념장⑤⑥ *저염플러스국 쇠고기당근조림⑤⑥⑫ 굴 백김치⑨	찰쌀밥 건새우부추국⑨ 칠리소스두부강정①⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		♥떡(꿀떡)&우유②	찐만두⑤⑥⑩&두유⑤	감자버터구이② &동굴레차		
열량/단백질		425.5/18.0	438.5/18.9	414.6/16.0		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)나다운데이/푸드브릿지	15일(목)	16일(금)	17일(토)
원산지	명태(동태)-국내산 닭고기-국내산	두부(콩)-국내산 쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	등원원아 없음
오전간식	샤인머스켓	두부죽⑤	홍시	누룽지죽	♥배	
점심	쌀밥 동태맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑮ 애호박나물⑤ 백김치⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	NEW 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ *저염플러스국 청경채나물 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭주물럭⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 양송이소프②④ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	참깨주먹밥&우유②	롤케이크①②⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	고구마범벅&옥수수차	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	422.1/15.7	442.7/17.3	403.4/14.2	414.0/15.1	415.4/18.1	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)/나다운데이	22일(목)	23일(금)/푸드브릿지	24일(토)
원산지	오리고기-국내산	두부(콩)-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-호주산	등원원아 없음
오전간식	♥배	들깨무죽	우유②	채소죽	단감	
점심	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑩ *저염플러스국 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트 배추김치⑨	차조밥 황태찜국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기단호박볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	
오후간식	♥자장떡볶이⑤⑥	김가루주먹밥⑤&보리차	어묵탕⑤⑥	NEW ♥찐밤&우유②	빵(카스텔라)①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	398.4/12.3	411.6/10.1	420.1/17.5	448.3/17.3	443.8/18.6	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)/나다운데이	29일(목)/푸드브릿지	30일(금)	31일(토)
원산지	쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산 쇠고기-호주산	돼지고기-국내산	참치(다랑어)-국내산 쇠고기-호주산	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	등원원아 없음
오전간식	샤인머스켓	사과	두유⑤	달걀죽①	키위	
점심	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 스크램블에그①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	♥제육덮밥⑤⑥⑩ *저염플러스국 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑧ 치즈② 백김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음⑤⑥⑫ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥 달콤당⑤ 두부조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	생일케이크①②⑤⑥&우유②	사과&떠먹는요구르트②	달콤단호박조림&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫	
열량/단백질	406.9/14.3	686.3/22.6	432.6/19.7	443.7/20.4	424.5/14.9	

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

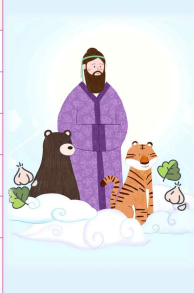
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

* 식자재 수급에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

* 원산지 일괄 표시
 (고기류 등 원산지가 식단별로 다를 경우 별도 표시)
 ○ 쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산

* 표시예시) 쇠고기-국내산, 한우
 쇠고기-호주산

* 문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339

일자					1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
원산지					닭고기-국내산 순두부(콩)-국내산	두부(콩)-국내산	
초기(4-5개월)					애호박미음	애호박미음	
중기(6-8개월)					닭가슴살아욱죽⑮	두부애호박죽⑮	
후기 (9-11개월)	오전간식				순두부죽⑤	찹쌀무죽	
	후기 점심				닭가슴살아욱무른밥⑮	두부애호박무른밥⑮	
완료기 (12-15개월)	완료기 점심				닭가슴살아욱진밥⑮	두부애호박진밥⑮	
	오후간식				으깬 찐고구마	잘게썬과일(바나나)	
일자		5일(월)/대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
원산지				쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산		등원없음
초기(4-5개월)			가지미음	가지미음	쌀미음		
중기(6-8개월)			노른자가지죽①	쇠고기당근죽⑮	두부부추죽⑤		
후기 (9-11개월)	오전간식		단호박죽	미역죽	복어채죽		
	후기 점심		노른자가지무른밥①	쇠고기당근무른밥⑮	두부부추무른밥⑤		
완료기 (12-15개월)	완료기 점심		노른자가지진밥①	쇠고기당근진밥⑮	두부부추진밥⑤		
	오후간식	잘게썬빵 (우유식빵②⑤⑥)	영아용두유⑤	으깬 찐감자			
일자		12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
원산지		닭고기-국내산	닭고기-국내산 쇠고기-호주산 두부(콩)-국내산	닭고기-국내산	닭고기-국내산		등원없음
초기(4-5개월)		닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	고구마미음	고구마미음	
중기(6-8개월)		닭가슴살애호박죽⑮	쇠고기미역죽⑮	노른자청경채죽①	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	흰살생선버섯죽	
후기 (9-11개월)	오전간식	파프리카죽	두부죽⑤	느타리버섯죽	누룽지죽	오이죽	
	후기 점심	닭가슴살애호박무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑮	노른자청경채무른밥①	닭가슴살콩나물무른밥⑤⑮	흰살생선버섯무른밥	
완료기 (12-15개월)	완료기 점심	닭가슴살애호박진밥⑮	쇠고기미역진밥⑮	노른자청경채진밥①	닭가슴살콩나물진밥⑤⑮	흰살생선버섯진밥	
	오후간식	아기주먹밥	영아용우유②	잘게자른잔치국수④	으깬 찐고구마	잘게썬과일(배)	
일자		19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
원산지			쇠고기-호주산	닭고기-국내산		쇠고기-호주산	등원없음
초기(4-5개월)		브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양파미음	양파미음	
중기(6-8개월)		노른자연근죽①	잔멸치오이죽	닭가슴살감자죽⑮	노른자근대죽①	쇠고기파프리카죽⑮	
후기 (9-11개월)	오전간식	바나나죽	쇠고기죽⑮	배추죽	채소죽	우영죽	
	후기 점심	노른자연근무른밥①	잔멸치오이무른밥	닭가슴살감자무른밥⑮	노른자근대무른밥①	쇠고기파프리카무른밥⑮	
완료기 (12-15개월)	완료기 점심	노른자연근진밥①	잔멸치오이진밥	닭가슴살감자진밥⑮	노른자근대진밥①	쇠고기파프리카진밥⑮	
	오후간식	영아용우유②	노른자스크램블①⑤	영아용치즈②	으깬 찐밤	잘게썬빵 (카스텔라①②⑤⑥)	
일자		26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
원산지		쇠고기-호주산	두부(콩)-국내산		쇠고기-호주산	닭고기-국내산	등원없음
초기(4-5개월)		배미음	배미음	배미음	단호박미음	단호박미음	
중기(6-8개월)		쇠고기버섯죽⑮	두부얼갈이죽⑤	치즈사과죽②	쇠고기양배추죽⑮	닭가슴살양파죽⑮	
후기 (9-11개월)	오전간식	누룽지죽	들깨무죽	숙주죽	노른자죽①	청경채죽	
	후기 점심	쇠고기버섯무른밥⑮	두부얼갈이무른밥⑤	치즈사과무른밥②	쇠고기양배추무른밥⑮	닭가슴살양파무른밥⑮	
완료기 (12-15개월)	완료기 점심	쇠고기버섯진밥⑮	두부얼갈이진밥⑤	치즈사과진밥②	쇠고기양배추진밥⑮	닭가슴살양파진밥⑮	
	오후간식	잘게썬과일(배)	아기주먹밥	영아용떡볶이는요구르트②	으깬 찐단호박	잘게썬과일(토마토②)	

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 * 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장합니다.
 * 열대노른자의 경우 절반이 주요급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있습니다.

(열량/단백질)

일자				1일(목)	2일(금)	3일(토)/개천절
초기 (4-5개월)				38.5/0.7	38.5/0.7	
중기 (6-8개월)				90.2/4.0	87.6/2.5	
후기 (9-11개월)				285.0/9.2	263.6/6.0	
완료기 (12-15개월)				311.7/10.9	294.2/7.1	
일자	5일(월)/대채공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)/한글날	10일(토)
초기 (4-5개월)		38.2/0.8	38.2/0.8	36.6/0.7		36.6/0.7
중기 (6-8개월)		106.8/3.0	94.7/3.3	87.6/2.5		107.4/2.8
후기 (9-11개월)		346.2/9.1	291.8/8.7	260.5/9.7		292.8/8.1
완료기 (12-15개월)		398.5/10.5	321.6/10.1	285.7/10.7		329.8/9.5
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
초기 (4-5개월)	41.9/1.8	41.9/1.8	41.9/1.8	44.3/0.7	44.3/0.7	44.3/0.7
중기 (6-8개월)	89.4/3.9	93.9/3.3	110.6/3.0	86.9/4.0	85.7/3.4	79.7/1.9
후기 (9-11개월)	312.4/9.8	304.1/11.3	298.0/7.8	249.4/7.6	250.0/8.4	296.6/7.1
완료기 (12-15개월)	338.0/11.3	327.0/11.7	332.9/9.2	293.5/9.7	274.3/9.9	325.2/7.8
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
초기 (4-5개월)	39.8/1.0	39.8/1.0	39.8/1.0	39.5/0.8	39.5/0.8	39.5/0.8
중기 (6-8개월)	113.2/3.1	87.1/3.2	91.7/3.9	106.7/3.0	94.4/3.3	89.9/3.9
후기 (9-11개월)	324.7/8.8	327.6/13.0	291.2/11.5	273.4/7.4	333.8/9.1	241.2/8.2
완료기 (12-15개월)	363.9/10.0	352.6/14.3	319.0/13.1	286.3/7.6	369.3/10.6	267.3/9.7
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
초기 (4-5개월)	40.3/0.7	40.3/0.7	40.3/0.7	39.5/0.7	39.5/0.7	39.5/0.7
중기 (6-8개월)	97.7/3.5	83.6/2.4	94.5/2.4	98.4/3.4	89.8/3.9	111.9/3.1
후기 (9-11개월)	261.1/7.1	329.2/8.7	315.3/10.2	301.1/9.2	231.1/8.0	269.1/7.0
완료기 (12-15개월)	291.2/8.5	353.1/9.6	352.2/11.5	337.7/10.7	262.4/9.7	305.8/8.3

* 괄호 안에 있는 식품 선택 시, 위와 같은 열량산출이 나오게 되며, 목록 선택 시, 약간의 변동이 있을 수 있습니다.

 과일·빵 선택 목록 안내

기관에서는 식단표를 그대로 사용하거나 목록 중 선택하여 구체적인 식품명을 표시하여 사용해야 합니다.
(아래의 식품을 선택할 경우, 식단감수는 불필요합니다.)

과일	사과, 바나나, 토마토⑫, 귤, 배, 참외, 메론, 오렌지, 수박, 자두, 딸기
빵	모닝빵①②⑤⑥, 우유식빵②⑤⑥, 핫케이크①②⑤⑥, 카스텔라①②⑤⑥

