

7월 1~2세 죽식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금
날짜			생일식단	2	3
오전 간식			전복죽⑩	애호박죽	연두부죽⑤
점심	★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등) ★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.		쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물무침 깍두기⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 닭고기스테이크②⑤ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 돼지불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨
오후 간식			수박&우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	참외&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)			563/21	408/18	409/17
날짜	6	7	8	9	10
오전 간식	시리얼&우유②	파프리카야채죽	청경채죽	미역죽⑤⑥	닭죽⑤
점심	쌀밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 소고기무채국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치
오후 간식	찐감자&우유②	크로와상①②⑥&우유②	당근채전⑤⑥&매실차	사과 &다진 우부주먹밥⑤⑥	바나나&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	440/19	469/15	389/13	400/13	393/19
날짜	13	14	15(초복)	16	17
오전 간식	감자죽	양파치즈죽②	멸치죽	당근죽	
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 소고기연근조림⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 닭백숙⑤ 두부양배추볶음⑤⑥ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 새우살버터구이②⑨ 무나물 백김치	
오후 간식	씨없는포도 &잔치국수⑤⑥	맛살야채섞음밥①⑤⑥⑧ &결명자차	수박&우유②	멜론&찐만두⑤⑥⑩	
열량(kcal)/ 단백질(g)	401/12	400/14	437/24	373/14	
날짜	20	21	22	23	24
오전 간식	소고기죽⑤⑥⑩	달걀죽①	아욱죽	양파스프②⑥ &크로통①②⑤⑥	양송이죽⑤⑥
점심	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯삼은국 고등어무조림⑤⑥⑦ 호박볶음⑤⑨ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 어묵쪽파볶음⑤⑥ 요구르트② 백김치	수수밥 오징어국⑤⑥⑦ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치
오후 간식	참외 &로제스파게티②⑥⑨⑩	핫케이크①②⑤⑥&우유②	바나나&두유⑤	야채주먹밥⑤&동글레차	찐감자&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	439/19	421/16	420/13	401/15	372/16
날짜	27	28	29	30	31
오전 간식	우영죽	부추죽	참깨죽	야채죽	열갈이죽
점심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 양상추매실청무침 백김치	흑미밥 백짜뽕국⑤⑦⑩ 두부조림⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 백김치	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 북어미역국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑤ 갯손나물볶음 백김치	쌀밥 감자채맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	멜론&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	달걀볶음밥①⑤⑥&보리차	수박&오이비빔국수⑤⑥	자두&떠먹는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	401/15	426/18	423/16	421/14	404/16

<알레르기 유발식품>

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

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	포장육	한우	산	국내산	국내산	산
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(훈제오리 등)				
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복						돼지고기	닭고기	소고기	오리고기	
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산				산	국내산 외국산	국내산 외국산	국내산 외국산			산