

9월 0~2세 죽식형 식단표



식단 원본 확인

| 날짜              | 월                                              | 화<br>1                                             | 수<br>2                                        | 목<br>3                                                                                                                                                                                                               | 금<br>4                                          |
|-----------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 오전 간식           |                                                | 새우죽⑨, ♥ 당근스틱                                       | 근대죽, 아몬드슬라이스                                  | 크림스프②⑥ & 모닝빵①②⑤⑥                                                                                                                                                                                                     | 당근죽, 치즈②                                        |
| 점심              |                                                | 차조밥<br>감자미역국⑤⑥<br>너비야나구이⑤⑥⑨<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치      | 쌀밥<br>맑은순두부국⑤⑥<br>훈제오리야채볶음<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨  | 수수밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑨<br>양배추볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                      | 쌀밥<br>맑은해물탕<br>안매운마파두부⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>백김치      |
| 오후 간식           |                                                | 파운드케이크①②⑤⑥ & 우유②                                   | ♥ 포도 & 우유② & 곡물바                              | 고구마피자②⑤⑥ & 결명자차                                                                                                                                                                                                      | ♥ 멜론 & 미니우동⑤⑥                                   |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                | 424/18                                             | 395/14                                        | 395/14                                                                                                                                                                                                               | 380/15                                          |
| 날짜              | 7                                              | 8                                                  | 9                                             | 10                                                                                                                                                                                                                   | 11                                              |
| 오전 간식           | 시리얼⑤⑥ & 우유②                                    | 우영죽, ♥ 오이스틱                                        | 미역죽⑤⑥, ♥ 사과                                   | 야채죽, ♥ 키위                                                                                                                                                                                                            | 참깨죽, 포도젤리                                       |
| 점심              | 쌀밥<br>실파미소장국⑤⑥<br>소고기배추찜⑤⑥⑨<br>오이맛살무침<br>깍두기⑨  | 흑미밥<br>새우살탕국⑤⑥⑨<br>달고기야채볶음⑤<br>호박양파볶음⑤⑨<br>백김치     | 카레라이스⑤⑥⑩<br>우동국물⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>요구르트②<br>백김치  | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>캔콩치무조림⑤⑥<br>깍두기나물볶음<br>백김치                                                                                                                                                                         | 쌀밥<br>달걀찜국①<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>깍두기⑨        |
| 오후 간식           | 다진유부주먹밥⑤⑥ & 보리차                                | ♥ 찐감자와 우유②                                         | ♥ 바나나 & 두유⑤                                   | 치즈빵①②⑤⑥ & 우유②                                                                                                                                                                                                        | ♥ 복숭아⑩ & 어묵탕                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 398/15                                         | 394/19                                             | 421/13                                        | 399/15                                                                                                                                                                                                               | 419/17                                          |
| 날짜              | 14                                             | 15                                                 | 16                                            | 17                                                                                                                                                                                                                   | 18                                              |
| 오전 간식           | 콩나물죽⑤, 짜요짜요②                                   | 크래미죽①⑤⑥⑧, ♥ 자두                                     | 청경채죽, ♥ 파인애플                                  | 양파스프②⑥ & 모닝빵①②⑤⑥                                                                                                                                                                                                     | 소고기죽⑤⑥⑨, 요구르트②                                  |
| 점심              | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>간장순살찜⑤⑥⑨<br>파프리카생채⑤⑥<br>백김치   | 차조밥<br>무채국⑤⑥<br>소고기버섯볶음⑤⑥⑨<br>브로콜리무침<br>백김치        | 쌀밥<br>맑은호박국⑤⑥<br>야채달걀찜①<br>아몬드잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자국⑤⑥<br>돼지고기부추볶음⑤⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                         | 쌀밥<br>배추당면맑은국⑤⑥<br>캔고등어무조림⑤⑦<br>고구마조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후 간식           | 양배추옥수수전①⑤⑥ & 매실차                               | 구운달걀 & 우유②                                         | 꼬마김밥⑤ & 통글레차                                  | ♥ 샤인머스켓 & 파배기                                                                                                                                                                                                        | ♥ 토마토⑩ & 우리밀도넛①②⑤⑥                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 372/14                                         | 397/14                                             | 361/12                                        | 413/14                                                                                                                                                                                                               | 440/16                                          |
| 날짜              | 21                                             | 22                                                 | 23                                            | 24                                                                                                                                                                                                                   | 25                                              |
| 오전 간식           | 기장야채죽⑤⑥, 치즈②                                   | 달걀죽①, ♥ 배                                          | 고구마죽②, ♥ 사과                                   |                                                                                                                                  |                                                 |
| 점심              | 쌀밥<br>황태뚝국⑤⑥<br>단호박달걀비⑤⑥⑨<br>청경채나물<br>깍두기⑨     | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>참치두부조림⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치         | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑨<br>조미구운김<br>백김치    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 오후 간식           | ♥ 키위 & 떠먹는요거트②                                 | ♥ 굴 & 잔치국수⑤⑥                                       | 한과 & 우유②                                      |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425/18                                         | 360/13                                             | 398/15                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 날짜              | 28                                             | 29                                                 | 30                                            | <p><b>&lt;알레르기 유발식품&gt;</b></p> <p>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 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> |                                                 |
| 오전 간식           | 연근죽, ♥ 배                                       | 브로콜리죽, ♥ 블루베리                                      | 파프리카죽, ♥ 방울토마토                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 점심              | 쌀밥<br>소고기뚝국⑤⑥⑨<br>새우살야채볶음⑤⑥⑨<br>감자샐러드①⑤<br>백김치 | 차조밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>메추리알조림①⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑨<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 오후 간식           | 찐고구마 & 우유                                      | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥ & 우유②                                  | ♥ 바나나 & 떠먹는요거트②                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 395/16                                         | 409/16                                             | 382/15                                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |

| 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 | 산   | 국내산     | 국내산  | 국내/외국산 | 국내/외국산 | 산      | 산      | <input checked="" type="checkbox"/> 한우<br><input type="checkbox"/> 젓소 | <input type="checkbox"/> 육우 | 산   | 국내산  | 국내산 | 산 |
|        | 수산물 원재료 및 가공품    |     |     |         |      |        |        |        |        |                                                                       | 식육 가공품(훈제오리, 돈가스 등)         |     |      |     |   |
|        | 고등어              | 명태  | 오징어 | 다랑어(참치) | 전복   | 돼지고기   | 닭고기    | 소고기    | 오리고기   |                                                                       |                             |     |      |     |   |
|        | 원양산              | 원양산 | 원양산 | 원양산     | 산    | 산      | 국내/외국산 | 국내/외국산 | 국내/외국산 | 국내/외국산                                                                |                             |     |      |     |   |

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과 → 바나나, 머핀 → 모닝빵 등)  
★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.