

9월 1~2세·3~5세 일반형 식단표

※ 1~2세를 위한 메뉴는 ()안에 있습니다.



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금
날짜	7	8	9	10	11
오전 간식	버섯죽	새우죽⑨	멜론&우유②	부추죽	포도&우유②
점심	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑩ 소고기잡채⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 감자미역국⑤⑥ 돼지고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈채오리야채볶음 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태탕 안매운마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후 간식	사과&우유②	어묵바⑤⑥&우유②	짜장면⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&동글레차
열량(kcal)/ 단백질(g)	571/16(391/12)	593/30(405/20)	571/22(394/15)	637/22(437/15)	553/19(380/13)
날짜	14	15	16	17	18
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	우영죽	바나나&우유②	야채죽	복숭아⑩&두유⑤
점심	쌀밥 실팍미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨	흑미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 닭고기버터구이②⑤ 호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 알어묵볶음⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨(백김치)	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 깻순나물볶음 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨
오후 간식	다진우부주먹밥⑤⑥&보리차	찐감자&우유②	잔치국수⑤⑥	치즈스틱②⑤⑥&결명자차	카스텔라①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	613/23(398/15)	576/27(394/19)	608/21(430/15)	560/22(363/14)	648/28(466/20)
날짜	21	22	23	24	25
오전 간식	토마토⑫&미숫가루⑤	크래미죽①⑤⑥⑧	샤인머스캣&우유②	양파스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	자두&우유②
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑩ 파프리카생채⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 무찜국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추당면맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	야채섞음밥⑤&매실차	미니우동⑤⑥	스크램블에그①⑤
열량(kcal)/ 단백질(g)	555/24(412/18)	641/22(436/15)	590/20(422/14)	582/21(378/13)	602/25(414/17)
날짜	28	29	30		
오전 간식	배&우유②	브로콜리죽	바나나&우유②		
점심	쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 안매운순두부찌개①⑤ 매추리알조림①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩&소스 (감아제외)⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&두유⑤		
열량(kcal)/ 단백질(g)	609/26(416/18)	594/23(409/16)	592/24(419/18)	<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 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	

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

★ 과일, 빵, 차 간식은 식재료 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)

★ 질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 매추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.