

2024년 4월 이유식 식단

(초기: 만5~6개월, 중기: 만7~8개월, 후기: 만9~11개월)

1주차		1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
후기	오전간식	마시는요거트2	아기두유5	아기치즈2	브로콜리죽5,6	떠먹는요거트2	아기두유5
	점심	소고기무무른밥16	달걀노른자아욱무른밥1	두부파프리카무른밥5	닭살양배추무른밥15	소고기버섯무른밥16	달걀노른자아욱무른밥1
	오후간식	아기치즈2	채소무른밥	마시는요거트2	으깬고구마	과일퓨레(바나나)	바나나고구마매시
	열량/단백질	264/12	272/8	258/10	287/8	240/9	230/7
2주차		8(월)	9(화)	10(수)국회의원선거	11(목)	12(금)	13(토)
후기	오전간식	같은과일(사과)	아기두유5		연두부치즈죽2,5,6	떠먹는요거트2	아기두유5
	점심	달걀노른자근대무른밥1	두부버섯무른밥5		닭살채소무른밥15	두부가지무른밥5	달걀노른자양파무른밥1
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자		으깬감자	과일퓨레(오렌지)	감자매시
	열량/단백질	198/8	188/6		253/9	203/7	199/7
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
후기	오전간식	같은과일(바나나)	아기두유5	아기치즈2	삼색채소죽5,6	떠먹는요거트2	아기두유5
	점심	두부애호박무른밥5	닭살얼갈이무른밥15	소고기당근무른밥16	두부배추무른밥5	닭살시금치무른밥15	달걀노른자오이무른밥1
	오후간식	아기치즈2	과일퓨레(바나나)	마시는요거트2	으깬단호박	과일퓨레(참외)	단호박매시
	열량/단백질	176/8	160/8	266/12	263/7	220/10	193/7
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	아기치즈2	표고버섯죽	떠먹는요거트2	아기두유5
	점심	닭살숙주무른밥15	달걀노른자채소무른밥1	두부오이무른밥5	달걀노른자배추무른밥1	소고기청경채무른밥16	두부채소무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6,9	아기쌀과자	아기치즈2	과일퓨레(사과)	달걀노른자스크램블15
	열량/단백질	190/11	257/13	204/8	293/10	248/8	216/9
5주차		29(월)	30(화)	♥2024년 식단 안내♥	[4월 제철식재료 소개]		
후기	오전간식	같은과일(사과)	아기두유5		★과일류 : 딸기, 참외		
	점심	소고기감자무른밥16	달걀근대무른밥15		★해산물 : 바지락, 주꾸미		
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5				
	열량/단백질	190/9	178/8				

원산지 표시	쌀 하미 찰쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산 ● 한우 □ 육우 □ 절소	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
	국내산					산	국내산	산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔																

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

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.

1주차	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	방울토마토, 마시는요거트	씨리얼+우유2	파스타, 스틱, 떠먹는요거트	브로콜리죽5,6	바나나, 치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 느타리버섯맑은국5,6 떡갈비5,10,16 무나물볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 아욱된장국5,6 (돈육채소구이5,6) 브로콜리숙회5,6 깍두기9	갯잎제육덮밥5,6,10 달걀국1 (두부조림5,6) 배추김치9	잡곡밥 양배추두부국5,6 로제소스닭살조림2,5,15 오이된장무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기버섯전골5,6,16 도토리묵무침5,6 애호박볶음5,6 배추김치9	유부초밥5,6 맑은국5,6 소불고기5,6,16 깍두기9
오후간식	모닝빵1,2,6,우유2	채소주먹밥5	유부우동5,6	찐고구마,우유2	시루떡,보리차	(우유)미숫가루2,5
열량/단백질(kcal/g)	502/17	470/19	408/19	442/16	414/16	399/15
2주차	8(월)	9(화)	10(수)국회의원선거	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	사과,마시는요거트2	씨리얼+우유2		연두부치즈죽2,5,6	오렌지,치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 안매운육개장5,6,16 스크램블에그1,2,5 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 미역국5,6 어묵버섯조림5,6 그린샐러드5,6 깍두기9		잡곡밥 우거지된장국5,6 닭살구이5,15 쌈무 깍두기9	백미밥 들깨묵국5,6 돈육콩나물불고기5,6,10 가지나물5,6 배추김치9	달걀간장밥1,5,6 다시마양파국 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	치즈빵1,2,6,우유2	안매운김치전5,6		찐감자,우유2	바람떡,매실차	감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	507/19	467/15		374/18	425/16	324/11
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나 마시는요거트2	씨리얼+우유2	당근스틱,떠먹는요거트2	삼색채소죽5,6	참외,치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 애호박연두부탕5 돈육채소찜5,6,10 취나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (닭살브로콜리볶음5,6,15) 연근조림5,6 깍두기9	소고기짜장밥2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 오이볶음5,6 (김구이) 배추김치9	잡곡밥 두부된장찌개5,6 치즈달걀말이1,2,5 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 닭살대파국5,6,15 버섯탕수5,6 시금치나물5,6 배추김치9	치즈단상볶음밥2,5,6,15 숙주맑은국5 (오이무침5,6) 깍두기9
오후간식	단팥빵1,2,4,6,우유2	(군만두5,6,10)	로제떡볶이2,5,6,12	(찐고구마), 우유2	백설기,둥굴레차	토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	506/18	439/18	465/17	428/16	392/15	302/16
4주차	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금) 생일잔치	27(토)
오전간식	바나나12, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	오이스틱,떠먹는요거트2	표고버섯죽	사과	짜먹는요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 간장찜닭5,6,15 숙주나물5,6 배추김치9	잡곡밥 감자된장국5,6 (소고기채소볶음5,6,16) 김자반5,6 깍두기9	두부된장덮밥5,6 콩나물국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 들깨배추국5,6 ★돈육가지떡볶음5,6,10 비름나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국 돼지불고기 갈채 배추김치	돈육채소볶음밥5,6,10 배추된장국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 깍두기9
오후간식	롤빵1,2,6,우유2	칼국수6	프레치토스트12,6,주스	삶은달걀1,우유	케이크,우유	당근사과주스
열량/단백질(kcal/g)	499/22	496/18	473/17	438/19	472/14	389/17
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 향토음식 소개]			♥2024년 식단 안내♥
오전간식	사과,마시는요거트2	씨리얼+우유2	★채소류 : 냉이, 더덕, 취나물, 비름나물, 머위, 가지 ★과일류 : 딸기, 참외 ★해산물 : 바지락, 주꾸미 🌱 4월의 향토 음식 『대구 납작만두+비빔채소』 : 다진 당면과 부추로 속을 아주 적게 넣어 반을 접은 납작한 만두와 비빔채소를 곁들여 먹는 대구의 향토음식			생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!
점심	백미밥 소고기묵국5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 감자조림5,6 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 (닭살버터구이2,6) 양배추새콤무침5,6 깍두기9				
오후간식	카스테라1,2,6,우유2	(토마토돈육스파게티5,6,10,12)				
열량/단백질(kcal/g)	503/18	465/19				

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 찰쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물								김치	
	국내산 ☐ 국내산 ☐ 수입산 ☐ 기타	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루		
		국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산		
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																	

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산 ☐ 수입물 ☐ 전소	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
		국내산					산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산		

식품알레르기

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

2024년 4월 만3-5세 시간연장형 식단

은가하나 어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 한글날(5.1) + 어린이날(5.5)의 날
저녁	백미밥 무채국 ^{5,6} 두부돈민찌조림 ^{5,6,10} 느타리버섯나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 콩나물국 ^{5,6} 삼치연장조림 ^{5,6} 아욱된장무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	(두부달걀볶음밥 ^{1,5,6}) 미소장국 ^{5,6} 깻잎나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 달걀당면국 ^{5,6,15} 두부구이+양념장 ^{5,6} 양배추찜 깍두기 ⁹	백미밥 애호박말은국 소고기채소찜 ^{5,6,16} 버섯볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹
열량/단백질 (kcal/g)	407/19	403/19	416/20	444/20	480/21
2주차	8(월)	9(화)	10(수) 국회의원선거	11(목)	12(금)
저녁	우유달걀카레덮밥 ^{1,2,5,6,12,16,18} 근대말은국 ^{5,6} 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 어묵국 ^{5,6} 메추리알(조림) ^{1,5,6} 미역무침		치즈달걀비빔밥 ^{2,5,6,15} 연두부말은국 ⁵ 감자채볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 돈육된장찌개 ^{5,6,10} 채소달걀찜 ¹ 새송이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
열량/단백질 (kcal/g)	440/18	476/23		487/25	405/22
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	백미밥 달걀판국 ¹ 가지마파두부 ^{5,6,10} 애호박나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 양배추된장국 ^{5,6} (달걀케찹조림 ^{5,6,12,15}) 브로콜리깨소스무침 ^{1,5,6} 깍두기 ⁹	다진우부볶음밥 ^{5,6} 버섯말은국 ^{5,6} 소고기장조림 ^{5,6,16} 배추김치 ⁹	잡곡밥 배추말은국 ^{5,6} 당근두부전 ^{1,5,6} 오이들깨무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 시금치된장국 ^{5,6} 달걀크림소스조림 ^{2,5,6,15} 무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
열량/단백질 (kcal/g)	417/20	429/25	405/21	454/16	444/22
4주차	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	백미밥 숙주된장국 ^{5,6} 달걀채소구이 ^{5,15} 토마토두부샐러드 ^{5,6,12} 배추김치 ⁹	(소고기토마토리조프 ^{12,16}) 두부김국 ^{5,6} 감자조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 버섯장국 ^{5,6} 두부까스 ^{1,5,6} 김구이 배추김치 ⁹	잡곡밥 비름나물된장국 ^{5,6} 돈육두부찌기 ^{5,6,10} 구운가지무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	소불고기양파덮밥 ^{5,6,16} 청경채두부말은국 ^{5,6} 버터팬이버섯구이 ² 배추김치 ⁹
열량/단백질 (kcal/g)	415/26	458/26	413/16	417/18	381/17
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 향토음식 소개]		♥2024년 식단 안내♥
저녁	백미밥 감자된장국 ^{5,6} 소고기무침 ^{5,6,16} 콩나물무침 ^{1,5,6,8} 배추김치 ⁹	잡곡밥 들깨취나물국 ^{5,6} 돈민찌표고버섯볶음 ^{5,6,10} 근대나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	★채소류 : 냉이, 더덕, 취나물, 비름나물, 머위, 가지 ★과일류 : 딸기, 참외		생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요! 
열량/단백질 (kcal/g)	405/20	401/20	★해산물 : 바지락, 주꾸미		

원산지 표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물							김치	
	국내산 ●한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부 국내산	콩버지 산	명태 산	고등어 산	오징어 산	주꾸미 산	다랑어 산	추가 작성칸 가공품 사용 시 직접 작성	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯															

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

4월 알레르기 대체메뉴

- 5가지(달걀, 우유, 견과류, 밀가루, 해산물)의 알레르기 유발식품을 대체할 수 있는 메뉴를 안내 해드립니다.
 급식소 상황(조리법 등) 및 어린이 알레르기 증상에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.
 (알레르기 아동을 위한 메뉴 변경은 식단 감수없이 가능합니다. 단, 급식일지는 기록하셔야 합니다.)

알레르기 유발식품군	알레르기 유발식품	대체식품
달걀	달걀	두부(연두부, 순두부), 어육류(흰살생선 등), 콩나물
	마요네즈 소스	요거트 드레싱 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
우유	우유, 요거트, 치즈	두유, 아몬드밀크, 코코넛밀크, 오트밀크
	요거트 드레싱	마요네즈, 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
밀가루	밀가루(면)	전분, 쌀가루, 감자가루, 당면, 쌀국수
	각종 빵	떡, 감자, 고구마, 단호박, 옥수수, 제철과일, 삶은달걀, 쌀과자
	간장	소금, 밀이 첨가되어 있지 않은 간장 사용
	짜장가루, 카레가루	소금, 케찹
해산물	각종 해산물	두부, 계란, 육류
견과류	새우젓이 들어간 각종 김치	제조 과정 시 새우젓 제외
	땅콩, 호두, 피칸, 잣 등	제외, 확인 후 다른 견과류로 대체

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품	알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품
달걀 (흰자)	4/1	모닝빵	쌀과자	우유	4/15	마시는요거트	두유
	4/3	달걀국	어묵국		4/15	우유	두유
	4/8	스크램블에그	순두부찜		4/16	우유	두유
	4/8	치즈빵	두부과자		4/18	우유	두유
	4/15	소보로빵	쌀과자		4/22	마시는요거트	두유
	4/18	치즈달걀말이	(달걀제외) 팽이버섯전		4/22	우유	두유
	4/22	롤빵	쌀과자		4/23	우유	두유
	4/24	프렌치토스트	두부과자		4/25	우유	두유
	4/25	삶은달걀	찜감자		4/29	마시는요구르트	두유
	4/26	케이크	쌀과자		4/29	우유	두유
	4/29	토마토달걀볶음	두부구이		4/30	우유	두유
	4/29	카스테라	두부과자		4/2	돈육채소구이	두부채소조림
				돼지고기	4/3	갯잎제육볶음	순두부찜
우유					4/12	돈육콩나물불고기	두부구이
					4/15	돈육채소찜	연두부찜
	4/1	마시는요거트	두유		4/25	돈육가지볶음	어묵채소볶음
	4/1	우유	두유		4/26	돼지불고기	버섯두부조림
	4/2	우유	두유		4/26	잡채	돼지고기제외
	4/4	우유	두유		4/30	토마토돈육스파게티	돼지고기제외
	4/8	마시는요거트	두유				
	4/8	우유	두유				
	4/9	우유	두유				
	4/11	우유	두유				

