

2024년 05월 식단

(※대상: 1세 ~ 5세 일반간식형)

일자/요일	5월의 푸드브릿지 <가지>		1(수)	2(목) 행사	3(금)	4(토)
오전간식	5월의 푸드브릿지 <가지>		●바나나, 치즈②	미역된장국⑤⑥	●오렌지, 치즈②	●오렌지, 치즈②
점심	▶푸드브릿지란?◀ 선호도가 낮은 채소를 단계별로 (소극적 노출->적극적 노출) 노출시켜 거부감을 줄이고 친숙하게 만들어 아이들의 편식 습관과 교정을 돕는 교육 방법입니다.		자장밥⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨ 청포도랑사과랑주스	미니쌀밥 양송이소프②⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	가쓰오 우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	▶일당! 오십! 이란?◀ 저당 식생활에 대한 시민들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시 '당류 저감'의 새 이름입니다.		미니치즈롤인빵, 우유②	칼국수⑥, 우유②	★증편, 우유②	
3-5세 열량(kcal)/단백질(g)			583/25	646/26	647/23	
0-2세 열량(kcal)/단백질(g)			408/18	453/17	453/18	452/14
일자/요일	6(월)	7(화) 일당오십DAY	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식		누룽지죽	●참외, 치즈②	달걀양파죽⑮	●바나나, 치즈②	●바나나, 치즈②
점심	 대체공휴일	수수밥 들깨무침국 돈육마늘종조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀하이라이스②⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 양상추과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨ 납작복숭아허니그린티	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 가지나물 김구이 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		마들렌①②⑥, 우유②	●★찐고구마, 우유②	짜장면⑤⑥⑩, 우유②	★꿀설기, 우유②	
3-5세 열량(kcal)/단백질(g)		653/26	626/20	608/25	622/21	
0-2세 열량(kcal)/단백질(g)		457/18	438/14	425/18	435/15	376/16
일자/요일	13(월)	14(화) 현장학습	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	아욱죽⑤⑥	 부처님오신날	단호박죽	●사과, 치즈②	●사과, 치즈②
점심	차조밥 안매운김치국⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 순두부백당①⑤ 달걀비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 가지토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰, 우유②	흑미밥 두부팽이장국⑤⑥ 돈소육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑮ 요구르트②	롤케이크①②⑥, 우유②			★절편, 우유②	
3-5세 열량(kcal)/단백질(g)	587/26	696/29		699/25	580/27	
0-2세 열량(kcal)/단백질(g)	411/19	487/21		490/18	406/19	429/14
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금) 생일잔치	25(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	들깨무죽	●씨없는포도, 치즈②	달걀당근죽⑮	●파인애플, 치즈②	●파인애플, 치즈②
점심	기장밥 ★오징어묵국⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 수제비국⑥ ★쇠고기떡조림⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	다진돈육가지밥&양념장⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ ◆명예채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는샐러드그린	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 새콤생채 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 간장달걀정⑤⑥⑮ 과일샐러드⑫ 배추김치⑨	카레라이스⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	★잔멸치김가루주먹밥⑤ 요구르트②	슈크림빵①②⑥ 우유②	●★찐단호박, 우유②	유부우동⑤⑥, 우유②	★백설기, 우유②	
3-5세 열량(kcal)/단백질(g)	620/30	749/25	591/21	691/25	750/25	
0-2세 열량(kcal)/단백질(g)	434/21	524/18	414/15	484/18	480/18	516/12
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기 ■ 푸드브릿지
오전간식	●방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②	브로콜리소프②⑥	●바나나, 치즈②	쇠고기채소죽⑮	●참외, 치즈②	
점심	수수밥 콩비지찌개⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기묵국⑮ ◆치킨너겟⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 스위트애플키위	흑미밥 어묵국⑤⑥ 달걀파프리카카레볶음⑤⑥⑮ ★잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부복합국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	★◆로제베이컨떡볶이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 요구르트②	유기농딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②	고구마맛탕, 우유②	쌀국수⑮, 우유②	★호박설기, 우유②	
3-5세 열량(kcal)/단백질(g)	651/22	694/29	731/34	695/32	684/30	
0-2세 열량(kcal)/단백질(g)	456/16	486/21	512/24	487/22	479/21	

* 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	낙지	다랑어	고등어	동태	주꾸미	오징어	꽃게	갈치	명태	진미채	콩			
	쌀	죽	누룽지	배추	고추 가루															두부	콩비지	콩국수	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아	베트남	국내산	국내산	국내산	베트남	국산	국내산	국내산	국내산	
	떡만두국 (만두:돈육)			군만두		김가루참치마요주먹밥 (참치)	치킨너겟	베이컨 (베이컨-돈육)				소떡소떡 (소세지)		숙갯머국 (어묵:연육)				참치채소전 (참치)				핫바	
	돈육:국산			돈육:국산		참치:다랑어·원양산	계육:국산	베이컨-돈육, 외국산			계육:국산, 돈육:국산		연육:중국산					참치:다랑어·원양산				어육:베트남산	

2024년 5월 이유식 식단(아가반)

(※대상: 0세)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			잘게자른키위, 아기치즈②	미역죽	잘게자른오렌지, 아기치즈②
점심			두부미역죽⑤	닭살양송이죽⑬	쇠고기가지죽⑬
오후간식			으깬찐감자	잘게자른칼국수면④ 유기농쥬스	콩나물죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)			206/9	311/13	270/14
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식		누룽지죽	잘게자른참외, 아기치즈②	닭살양파죽⑬	잘게자른바나나, 아기치즈②
점심		닭살새송이무죽⑬	닭살감자죽⑬	쇠고기시금치죽⑬	닭살감자죽⑬
오후간식		들깨무채죽	으깬찐고구마	두부죽⑤	당근죽
열량(kcal)/단백질(g)		252/6	235/11	268/13	228/6
일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	아욱죽		단호박죽	잘게자른사과, 아기치즈②
점심	쇠고기청경채죽⑬	닭살애호박죽⑬		닭살근대죽⑬	쇠고기채소죽⑬
오후간식	양파죽	버섯두부죽⑤		새송이버섯죽	두부죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	293/15	268/9		284/15	242/9
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	들깨무죽	잘게자른포도, 아기치즈②	닭살당근죽⑬	잘게자른바나나, 아기치즈②
점심	닭살채소죽⑬	쇠고기채소진죽⑬	두부콩나물죽⑤	쇠고기애호박죽⑬	닭살당근죽⑬
오후간식	치즈죽②	양배추죽	으깬찐단호박	당근무죽	미역죽
열량(kcal)/단백질(g)	249/11	315/12	252/11	268/12	300/15
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	브로콜리죽	잘게자른바나나, 아기치즈②	쇠고기채소죽⑬	잘게자른참외, 아기치즈②
점심	닭살단호박죽⑬	쇠고기감자죽⑬	쇠고기무죽⑬	닭살파프리카죽⑬	닭살채소죽⑬
오후간식	양배추무죽	너타리버섯죽	으깬찐고구마	잘게자른쌀국수면④ 유기농쥬스	두부죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	275/12	265/7	231/10	307/16	284/10

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. *⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.
---	---

원산지 표시	쌀			배추김치		소고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	낙지	다랑어	고등어	동태	주꾸미	오징어	꽃게	갈치	명엽채	진미채	콩		
	쌀	죽	누룽지	배추	고춧가루															두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아	베트남	국내산	국내산	국내산	베트남	국산	국내산	국내산	국내산

구분		이유식 후기(10~12개월, 고형식)	이유 완료기 (13~15개월, 진밥)
식품군	이유식농도	무른밥 1/3공기, 4~6배진밥 물 : 불린 쌀 = 4~6 : 1	진밥 1/2 공기 (2배진밥, 물:쌀 = 2:1)
	곡류	거의 모든 종류의 곡류 가능	잘게 썰어 삶은 채소 (5x5x5mm 정도 썰기)
	고기,생선 달걀,공류	잘게 잘라 조리한 형태(쇠고기, 닭살, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)	
	채소류	잘게 잘라 삶은 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 도라지 등 대부분 채소 가능, 토마토는 첫돌부터)	
	과일류	잘게 썬 과일(신맛 나는 과일은 돌 이후부터)	
	간식류	잘게 자른 식빵이나 면, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)	
제공횟수 및 분량		하루 3회(아침+점심+간식1회+저녁), 플레인요거트 용기로 최소 1통(100g) ~ 최대 1+1/2통(120~150g)	
소금간		♣ 소금, 설탕 등 조미료 사용 X	
알레르기 유발식품		달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 ♣ 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		· 금지식품 : 돼지고기, 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개류, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성 식품은 제한한다.	