



한국아동보육복지협회
차오름어린이집

4월 차오름어린이집 식단표

발행일: 2024. 03. 31.
작성자: 신희재 영양사
확인자: 문현경 원장

요일	월		화		수		목		금					
일자	1		2 축하데이		3 짹짹데이		4		5 국없는날					
오전간식	소고기야채죽		옥수수크림스프+크루통		요거트 초코필로우		치즈 딸기		누룽지닭죽					
점심	강황쌀밥 우렁된장국 쭈삼불고기 미역줄기볶음 파프리카오이김치		토마토찜쌀밥 들깨미역국 한우찜스테이크 콩나물부추무침 파프리카깍두기		클로렐라찜쌀밥 어묵우동장국 수제닭강정 양배추샐러드+케요네즈 수제무피클		현미찜쌀밥 소고기미역국 고등어데리야끼오븐구이 미나리무침 파프리카오이김치		봄나물비빔밥 +순두부양념장 계란후라이 어린이무생채 유기농요구르트					
오후간식	간장비빔국수 파인애플		쌀케이크 오렌지		썩개떡 매실차		유부주먹밥 등굴레차		베이비슈 우유					
석식	잡곡밥, 닭가장, 삼치구이, 단호박전, 파프리카배추김치		잡곡밥, 소고기미역국, 야채계란찜, 근대무침, 파프리카오이김치		잡곡밥, 황태미역국, 고등어오븐구이, 애호박볶음, 파프리카배추김치		잡곡밥, 근대된장국, 돼지불고기, 콩나물무침, 파프리카깍두기		잡곡밥, 어린이짬뽕국, 어린이닭갈비, 시금치무침, 파프리카오이김치					
일자	8		9		10 22대 국회의원 선거		11		12 국없는날					
오전간식	하트시리얼 우유		흑임자죽				프렌치 토스트 방울토마토		전복죽					
점심	시금치찜쌀밥 어린이가사키짬뽕 부추잡채 베이컨감자볶음 파프리카배추김치		홍국쌀밥 유부미소장국 황금송이버섯오리불고기 우영조림 파프리카오이김치				단호박찜쌀밥 김치비지찌개 숙주대패볶음 삼색묵무침 파프리카깍두기		기장밥 비프하이라이스 포테도두부스틱+케찹 꼬들단무지 하루요거트					
오후간식	수제피자빵 청포도		차오름김밥 옥수수차				소떡소떡 배		피칸파이 수제딸바라떼					
석식	잡곡밥, 시금치된장국, 치킨너겟, 애호박볶음, 파프리카깍두기		잡곡밥, 들깨미역국, 새우계란찜, 버섯볶음, 파프리카배추김치				잡곡밥, 황태국, 돼지불고기, 김자반, 파프리카오이김치		잡곡밥, 대구살맑은국, 군만두, 숙주볶음, 파프리카배추김치					
일자	15		16		17 짹짹데이		18		19 국없는날					
오전간식	미숫가루 바나나		새우야채죽		요거트 블루베리		누룽지탕 파프리카깍두기		계살치즈죽					
점심	흑미밥 애호박감자찌개 토마토치즈닭갈비 참나물당근무침 파프리카배추김치		수수밥 어린이등뼈감자탕 수제가지버섯강정 소고기두부조림 파프리카오이김치		조각서리태밥 맑은황태미역국 동파죽 청경채무침 수제깻잎무쌈		토마토찜쌀밥 소고기미역국 아귀콩나물찜 애호박전 파프리카배추김치		햄야채오므라이스 동물계란지단 진미채무침 파프리카깍두기 짜먹는키즈					
오후간식	소고기쌀국수 파인애플		고구마오븐구이 망고주스		벚꽃도넛 우유		스마일감자튀김 사과		콩인절미(유아반) 백설기(영아반) 오렌지					
석식	잡곡밥, 미역국, 어린이닭갈비, 콩나물무침, 파프리카깍두기		잡곡밥, 버섯찌개, 삼치오븐구이, 멸치볶음, 파프리카배추김치		잡곡밥, 소고기미역국, 두부조림, 비타민무침, 파프리카오이김치		잡곡밥, 애호박새우전국, 단호박닭갈비, 김자반, 파프리카오이김치		잡곡밥, 계란찜국, 너비아니구이, 콩나물무침, 파프리카배추김치					
일자	22		23 짹짹데이 어서와 영국은 처음이지?		24		25		26 국없는날					
오전간식	곰돌이시리얼 우유		단호박죽		핫케이크 우유		들깨미역죽		버섯낙지죽					
점심	칼슘찜쌀밥 근대된장국 닭다리살볶음 멸치호두조림 파프리카배추김치		해물토마토파스타 양송이크림스프 피쉬앤칩스 +타르타르소스 리코타치즈샐러드 모듬야채피클		강황쌀밥 두부미역미소장국 한우갈비찜 시금치당근무침 파프리카깍두기		병아리콩밥 어린이닭가장 두부카초+함박소스 호박씨연근조림 파프리카오이김치		콩나물영양밥 +저염간장 메밀전병 김자반 파프리카배추김치					
오후간식	비빔만두 배		스콘 토마토		단호박오븐구이 식혜		후리가게주먹밥 등굴레차		녹두시루떡 메론					
석식	잡곡밥, 어린이김치찌개, 야채계란말이, 애호박볶음, 파프리카깍두기		잡곡밥, 소고기미역국, 돼지불고기, 아욱무침, 파프리카오이김치		잡곡밥, 미역국, 너비아니구이, 진미채무침, 파프리카배추김치		잡곡밥, 아욱된장국, 가지미오븐구이, 두부조림, 파프리카깍두기		잡곡밥, 대구살맑은국, 두부동그랑땡, 버섯볶음, 파프리카오이김치					
일자	29		30		✓ 짹짹데이: 매주 수요일은 음식물 잔반이 없는 날 ✓ 축하데이: 매월 첫째주 화요일은 생일 축하 음식 제공 ✓ 국없는날: 나트륨 저감화에 동참하여 금요일마다 국 없는 날 진행 ✓ 어서와, ○○은 처음이지?: 매달 점심 주찬 혹은 오후 간식으로 세계 각 나라 음식 제공 🌱 : 자연간식 주 3회 제공 -식단표를 확인하시고 알레르기 식품이 있는 경우 반드시 담임교사에게 말씀해주세요. -학기초에는 이유식을 하는 만0세 아이들이 있어 오전간식으로 죽이 제공됨을 알려드립니다									
오전간식	소고기미역죽		녹두닭죽											
점심	시금치찜쌀밥 맑은콩나물국 돈육메추리알장조림 브로콜리두부무침 파프리카오이김치		단호박찜쌀밥 물만두국 오징어볶음+넙적당면 마카로니콘치즈 파프리카배추김치											
오후간식	궁중떡볶이 청포도		감자사라다빵 오렌지											
석식	잡곡밥, 황태맑은국, 군만두, 어린이무생채, 파프리카깍두기		잡곡밥, 애호박새우전국, 애호박전, 콩나물무침, 파프리카오이김치											
쌀	잡곡류		소고기(한우, 육우)	닭고기(오리고기, 훈제오리)	비엔나 베이컨 햄 (돼지고기)	진미채	수산물							
백미	현미, 찰쌀, 흑미	두부/콩	돼지고기				주꾸미	연어	오징어/고등어/갈치	가자미	새우	아귀/가자미/전복	대구	황태 코다리
국내산	국내산	국내산/국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	베트남산	칠레산	국내산	미국산	국내산/외국산	국내산	미국산/러시아산	러시아산

4월 차오름어린이집 이유식 식단표

발행일: 2024. 03. 31.
작성자: 신희재 영양사
확인자: 문현경 원장

요 일		월	화	수	목	금
일 자		1	2	3	4	5
오 전	중기	소고기야채죽	흑임자죽	황태무죽	소고기애호박죽	누룽지닭죽
	후기	소고기야채죽	흑임자죽	황태무죽	소고기애호박죽	누룽지닭죽
점 심	중기	단호박죽	소고기무죽	영양닭죽	근대장죽	시금치애호박죽
	후기	단호박죽	소고기무죽	영양닭죽	근대장죽	시금치애호박죽
오 후	중기	미역애호박죽	근대장죽	단호박죽	콩나물당근죽	들깨미역죽
	후기	미역애호박죽	근대장죽	단호박죽	콩나물당근죽	들깨미역죽
일 자		8	9	10 22대 국회의원 선거	11	12
오 전	중기	대구살야채죽	흑임자죽		황태무죽	전복죽
	후기	대구살야채죽	흑임자죽		황태무죽	전복죽
점 심	중기	시금치장죽	들깨미역죽		소고기야채죽	콩나물미역죽
	후기	시금치장죽	들깨미역죽		소고기야채죽	콩나물미역죽
오 후	중기	애호박당근죽	새우야채죽		콩나물당근죽	소고기녹두죽
	후기	애호박당근죽	새우야채죽		콩나물당근죽	소고기녹두죽
일 자		15	16	17	18	19
오 전	중기	영양닭죽	새우야채죽	황태무죽	소고기비타민죽	게살치즈죽
	후기	영양닭죽	새우야채죽	황태무죽	소고기비타민죽	게살치즈죽
점 심	중기	소고기야채죽	버섯애호박죽	청경채당근죽	미역애호박죽	대구살야채죽
	후기	소고기야채죽	버섯애호박죽	청경채당근죽	미역애호박죽	대구살야채죽
오 후	중기	들깨미역죽	두부당근죽	영양닭죽	단호박죽	흑임자죽
	후기	들깨미역죽	두부당근죽	영양닭죽	단호박죽	흑임자죽
일 자		22	23	24	25	26
오 전	중기	근대장죽	단호박죽	두부당근죽	들깨미역죽	버섯낙지죽
	후기	근대장죽	단호박죽	두부당근죽	들깨미역죽	버섯낙지죽
점 심	중기	영양닭죽	새우야채죽	단호박죽	아욱장죽	대구살야채죽
	후기	영양닭죽	새우야채죽	단호박죽	아욱장죽	대구살야채죽
오 후	중기	아욱장죽	소고기당근죽	시금치장죽	영양닭죽	두부당근죽
	후기	아욱장죽	소고기당근죽	시금치장죽	영양닭죽	두부당근죽
일 자		29	30			
오 전	중기	소고기미역죽	녹두닭죽			
	후기	소고기미역죽	녹두닭죽			
점 심	중기	들깨미역죽	감자당근죽			
	후기	들깨미역죽	감자당근죽			
오 후	중기	브로콜리두부죽	흑임자죽			
	후기	브로콜리두부죽	흑임자죽			

♣ 알레르기정보

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

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

☺ 어린이집에서 오전·오후 간식 및 점심 급식을 통해서 영유아의 1일 섭취 에너지 및 단백질 제공 목표량의 약 48%를 충족시킬 수 있도록 식단을 구성하였습니다. ('2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준함)

만 1~2세 영아	1일 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g, 오전 간식 약 75kcal / 점심 약 300kcal / 오후 간식 약 75kcal
만 3~5세 유아	1일 에너지 필요 추정량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g, 오전 간식 약 100kcal / 점심 약 400kcal / 오후 간식 약 100kcal

단, 조리법 및 부재료, 배식량 등에 따라 열량이 ± 될 수 있습니다.

☺ 어린이집에서는 만 0~2세 영아를 고려하여 조리법을 변경하여 제공됩니다.

☺ 어린이집에서는 주 3회 이상 자연 간식을 지역 식재료 및 제철 식품을 활용하여 제공함으로써 어린이 건강 및 환경을 고려한 메뉴를 제공합니다.

☺ 어린이집에서는 “ 국내산 무항생제 한우 쇠고기 / 국내산 무항생제 돼지고기 ” 를 사용합니다.

☺ 어린이집에서는 “ 국내산 무항생제 닭고기 ” 를 사용합니다.

☺ 어린이집에서는 “ 국내산 밥맛 좋은 찰진 쌀과 국내산 잡곡 ” 을 사용합니다.

☺ 어린이집에서는 소화가 잘되는 백미 위주로 제공해주되, 쌀과 잡곡의 비율이 10:1 또는 10:2로 조리됨을 알려드립니다.
(잡곡은 몸에 좋지만, 간혹 가스 발생과 소화 불량률의 원인이 될 수 있음)

☺ 어린이집에서는 “ 유기농 우유와 유기농 치즈, 유기농 요구르트 ” 를 사용합니다.

☺ 식재 수급상의 어려움 등 부득이한 원의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

☺ 현장학습 일은 차량 이동을 고려하여 해당 연령 원아에게는 유기농 우유 대신 유기농 주스로 대체됨을 알려드립니다.
(미세먼지 등 당일 날씨 상황에 따라 현장학습 취소 시에도 유기농 주스로 제공됨을 알려드립니다)

원 산 지 표 시	쌀	누룽지	현미	찰쌀/흑미	대두 (두부,콩버찌)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
										배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우· 육우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	낙지	오징어	대구 대구큐브	차돌박이	가자미	삼치	비엔나 김밥 햄 (돈육)	슬라이스 햄 (돈육)	만두 (돈육)	탕수육 (돈육)	돼지뼈
	국내산	국내산	미국산	국내산	미국산	국내산	국내산	국내산 외국산	국내산	국내산	국내산



어린이 편식을 알아봅시다



2024-가정통신문-3호

편식이란?

특정식품만 좋아하며 다른 식품을 거부하는 행위로 음식을 골고루 먹지 않는 식행동을 의미합니다

1 우리아이 편식 왜 발생할까요?

- 1 잘못된 편식 습관을 익힌 경우
- 2 이유식을 늦게 시작하거나 이유 단계를 제대로 하지 않았을 경우
- 3 먹어본 경험이 없는 식품인 경우
- 4 가족들에게 편식 습관이 있는 경우
- 5 어떤 음식을 먹고 구토나 설사 같은 불쾌한 경험을 했을 경우 등



• 푸드 네오포비아

: FOOD+NEO(새로운)+PHOBIA(공포증)의 합성어로, 새로운 음식을 두려워 하여 거부하는 것을 말합니다

2 편식의 문제점은 무엇일까요?



영양 불균형
(성장 지연)



신경과민



면역력 감소



학습장애

편식을 줄이는 습관 푸드브릿지

푸드브릿지(FoodBridge)는 싫어하거나 처음 접하는 식재료를 다양한 오감놀이로 제공하여 단계적으로 친숙하게 만드는 방법입니다

1단계
간접노출

식재료를 이용한
놀이 활동



파프리카 쇠고기죽

2단계
간접노출

재료의 형체는 보이지 않으나
모양이나 색으로 호기심 자극



파프리카 달걀찜

3단계
소극적노출

싫어하는 재료의
비율을 적게 하여 제공



파프리카 잡채

4단계
적극적노출

식재료 본연의 맛을
느낄 수 있는 요리 제공



파프리카 스탁

편식을 줄이는 방법

- 어린이가 좋아하는 형태의 음식 준비하기
- 식품을 골고루 섭취해야 하는 이유를 그림책 등으로 쉽게 설명해 주기
- 처음에 양을 적게 하여 맛을 경험하게 한 후 점차 양을 늘리기
- 식사 시간에는 TV, 태블릿, 장난감 등을 보지 않고 식사에만 집중할 수 있도록 하기
- 싫어하는 음식을 먹도록 강요하지 않기

3 채소와 친해지는 활동(파프리카)



파프리카의 생김새, 색깔,
촉감, 냄새 등을 느껴보기



파프리카를 이용한
미술활동 해보기



파프리카가 들어간
동요를 듣고,
움동 따라해보기



파프리카가 작게 들어간
음식을 먹어보기