

5월 차오름어린이집 식단표

발행일: 2024. 04. 30.
작성자: 신희재 영양사
확인자: 문현경 원장

요일 일자	월		화		수		목		금															
오전간식	✓ 썹썹데이 : 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 🍷: 자연식 주 3회 제공 -식단표를 확인하시고 알레르기 식품 이 있는 경우 반드시 담임교사에게 말씀해주세요. -학기초에는 이유식을 하는 만0세 아이들이 있어 오전간식으로 죽이 제공됨을 알려드립니다				1 썹썹데이 요거트 🍓블루베리 홍국쌀밥 계란찜국 파달전 애스타리버섯볶음 파프리카열무김치		2 영양닭죽 수수밥 알배추된장국 어묵잡채 마늘종소세지볶음 파프리카배추김치		3 국없는날 치즈 🍓방울토마토 완두콩밥 유니짜장소스 구슬만두 하트단무지 하루요거트															
점심																								
오후간식					고구마크림치즈파이 우유		간장계란밥 옥수수차		차오름치킨버거 오렌지주스															
석식					잡곡밥, 오징어묵국, 군만두, 시금치무침, 파프리카깍두기		잡곡밥, 미역국, 계란찜, 배추무침, 파프리카오이김치		잡곡밥, 어묵국, 어린이달걀비, 버섯볶음, 파프리카배추김치															
일자	6 대체공휴일		7 축하데이		8 썹썹데이 어서와 대만은 처음이지?		9		10 국없는날															
오전간식			흑임자죽		누룽지탕 파프리카깍두기		녹두닭죽		곰돌이밀죽리 우유															
점심			클로렐라참쌀밥 조랭이미역국 돈육쪽찜스테이크 크래미숙주무침 파프리카열무김치		대만식볶음밥 우육탕 지파이 망고치즈샐러드 꼬들단무지무침		강황쌀밥 어린이육개장 삼치우자채 오븐구이 돈육가지볶음 파프리카오이김치		삼색묵비빔밥+부추간장 모짜렐라치즈볼 미나리무침 파프리카깍두기															
오후간식			쌀케이크 🍓파인애플		대만치즈감자 스위트트로피컬		고르곤졸라피자 🍓참외		들기름막국수 🍓방울토마토															
석식			잡곡밥, 어린이참뽕국, 치킨너겟, 콩나물무침, 파프리카오이김치		잡곡밥, 감자된장국, 삼치오븐구이, 애호박나물, 파프리카열무김치		잡곡밥, 콩나물국, 돼지불고기, 근대무침, 파프리카배추김치		잡곡밥, 애호박된장국, 청포묵무침, 멸치볶음, 파프리카오이김치															
일자	13		14		15 석가탄신일		16		17 국없는날															
오전간식	단호박타락죽		사골떡국				치즈 🍓바나나		소고기컬리플라워죽															
점심	조각서리태밥 어린이김치찌개 치킨오븐구이 우영조림 파프리카열무김치		흑미밥 보리새우아욱된장국 돈육한방수육 양배추쌈+저염쌈장 파프리카깍두기				토마토참쌀밥 소고기묵국 주꾸미볶음 취나물당근무침 파프리카오이김치		마제뒤밥 열무된장무침 크렌베리멸치볶음 파프리카배추김치 유기농요구르트															
오후간식	차오름김밥 매실차		해물볶음우동 🍓사과				🍓단호박오븐구이 우유		츄러스 🍓청포도															
석식	잡곡밥, 소고기묵국, 가지미오븐구이, 시금치무침, 파프리카배추김치		잡곡밥, 어묵국, 너비아니구이, 숙주무침, 파프리카깍두기				잡곡밥, 들깨미역국, 야채계란찜, 진미채무침, 파프리카열무김치		잡곡밥, 감자양파국, 어린이달걀비, 어린이무생채, 파프리카오이김치															
일자	20		21		22 썹썹데이		23		24 국없는날															
오전간식	야채에그스크램블 🍓방울토마토		게살치즈죽		프렌치토스트		브로콜리스프 크루통		순두부야채죽															
점심	홍국쌀밥 애호박새우젓국 안동찜닭+납작당면 미역줄기볶음 파프리카오이김치		기장밥 맑은콩나물국 부추오리훈제오븐구이 +머스타드소스 서리태콩자반 파프리카깍두기		시금치참쌀밥 돈육비지찌개 대구살빠빠요프 알감자조림 파프리카배추김치		수수밥 팽이버섯미소장국 소고기메추리알장조림 유채나물 파프리카열무김치		어린이김치볶음밥 타요너겟+케첩 김자반 오이토마토무침															
오후간식	어린이김치전 🍓파인애플		수제크루키 우유		고추잡채 꽃빵		약과 🍓참외		절편 우유															
석식	잡곡밥, 소고기묵국, 가지미오븐구이, 콩나물무침, 파프리카배추김치		잡곡밥, 아욱된장국, 돼지불고기, 애호박나물, 파프리카오이김치		잡곡밥, 어린이김치찌개, 두부동그랑땡, 김자반, 파프리카열무김치		잡곡밥, 황태묵국, 감자조림, 아욱무침, 파프리카깍두기		잡곡밥, 콩나물국, 어린이김치전, 버섯볶음, 파프리카배추김치															
일자	27		28		29 썹썹데이		30		31 국없는날															
오전간식	누룽지탕 파프리카깍두기		소고기미역죽		요거트 🍓블루베리		녹두닭죽		전복죽															
점심	흑미밥 도토리묵국 콩나물불고기 새우계란찜 파프리카배추김치		현미참쌀밥 돈육순두부찌개 가지미오븐구이 참나물당근무침 파프리카열무김치		강황쌀밥 오징어묵국 닭봉오븐구이 비타민만다린샐러드 파프리카깍두기		수수밥 들깨미역국 소고기두부조림 삼색어묵볶음 파프리카오이김치		칼슘참쌀밥 마크니 크림커리 갈릭버터난 진미채무침 파프리카깍두기															
오후간식	블루베리토스트 🍓청포도		고구마물맛탕 우유		소고기주먹밥 동굴레차		삼색경단(유아반) 백설기(영아반) 우유		탱글미니핫도그 🍓수박															
석식	잡곡밥, 황태묵국, 가지미오븐구이, 시금치무침, 파프리카깍두기		잡곡밥, 시금치된장국, 치킨너겟, 콩나물무침, 파프리카배추김치		잡곡밥, 소고기묵국, 애호박전, 진미채무침, 파프리카열무김치		잡곡밥, 미역국, 돼지불고기, 비타민무침, 파프리카오이김치		잡곡밥, 오징어묵국, 너비아니구이, 감자볶음, 파프리카열무김치															
쌀	잡곡류		소고기(한우, 육우)		비엔나 베이컨 햄 (돼지고기)		수산물																	
백미	현미, 찰쌀, 흑미		두부/콩/배추		닭고기 오리고기 훈제오리		진미채		연어/주꾸미		연어		오징어 고등어 꽃게/게살		가자미		새우		아귀 갈치 삼치 전복		대구		황태 코다리	
국내산	국내산		국내산		국내산		페루산		국내산/베트남산		칠레산		국내산		미국산		국내산/외국산		국내산		미국산/러시아산		러시아산	

5월 차오름어린이집 이유식 식단표

발행일: 2024. 04. 30.

작성자: 신희재 영양사

확인자: 문현경 원장

요 일		월	화	수	목	금
일 자				1	2	3
오전	중기			새우야채죽	영양닭죽	황태무죽
	후기			새우야채죽	영양닭죽	황태무죽
점심	중기			대구살야채죽	배추장죽	버섯야채죽
	후기			대구살야채죽	배추장죽	버섯야채죽
오후	중기			애호박당근죽	들깨미역죽	시금치장죽
	후기			애호박당근죽	들깨미역죽	시금치장죽
일 자		6	7	8	9	10
오전	중기		흑임자죽	소고기당근죽	녹두닭죽	흑임자죽
	후기		흑임자죽	소고기당근죽	녹두닭죽	흑임자죽
점심	중기		들깨미역죽	감자애호박죽	소고기야채죽	근대장죽
	후기		들깨미역죽	감자애호박죽	소고기야채죽	근대장죽
오후	중기		단호박죽	근대장죽	단호박죽	황태무죽
	후기		단호박죽	근대장죽	단호박죽	황태무죽
일 자		13	14	15	16	17
오전	중기	단호박타락죽	흑임자죽		소고기무죽	소고기케리플라워죽
	후기	단호박타락죽	흑임자죽		소고기무죽	소고기케리플라워죽
점심	중기	영양닭죽	소고기양배추죽		아욱장죽	영양닭죽
	후기	영양닭죽	소고기양배추죽		아욱장죽	영양닭죽
오후	중기	시금치장죽	새우야채죽		단호박죽	부추애호박죽
	후기	시금치장죽	새우야채죽		단호박죽	부추애호박죽
일 자		20	21	22	23	24
오전	중기	영양닭죽	게살치즈죽	단호박죽	버섯당근죽	순두부야채죽
	후기	영양닭죽	게살치즈죽	단호박죽	버섯당근죽	순두부야채죽
점심	중기	소고기무죽	아욱장죽	대구살야채죽	소고기야채죽	단호박죽
	후기	소고기무죽	아욱장죽	대구살야채죽	소고기야채죽	단호박죽
오후	중기	콩나물당근죽	들깨미역죽	닭안심야채죽	흑임자죽	콩나물당근죽
	후기	콩나물당근죽	들깨미역죽	닭안심야채죽	흑임자죽	콩나물당근죽
일 자		27	28	29	30	31
오전	중기	들깨미역죽	소고기미역죽	영양닭죽	녹두닭죽	전복죽
	후기	들깨미역죽	소고기미역죽	영양닭죽	녹두닭죽	전복죽
점심	중기	새우야채죽	순두부당근죽	소고기비타민죽	두부당근죽	황태무죽
	후기	새우야채죽	순두부당근죽	소고기비타민죽	두부당근죽	황태무죽
오후	중기	황태무죽	시금치장죽	흑임자죽	소고기미역죽	감자당근죽
	후기	황태무죽	시금치장죽	흑임자죽	소고기미역죽	감자당근죽

♣ 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.

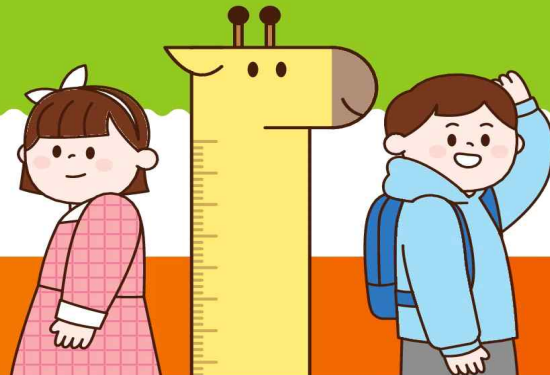
☺ 현장학습 일은 차량 이동을 고려하여 해당 연령 원아에게는 유기농 우유 대신 유기농 주스로 대체됨을 알려드립니다.
(미세먼지 등 당일 날씨 상황에 따라 현장학습 취소 시에도 유기농 주스로 제공됨을 알려드립니다)

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



Pulmuone 플무원푸드머스

미리 준비하는 키 성장 관리법



키 성장에 영향을 미치는 요인은 부모로부터 물려 받은 유전적인 요인과 식습관, 생활습관 등의 환경적인 요인으로 나뉩니다. 유전적인 키가 작더라도 환경적인 요인을 잘 관리하면 숨어있는 키까지 성장시킬 수 있는데, 우리 아이 키 성장에 중요한 요인들을 알아보고 유아기에 필요한 키 성장 관리법을 소개합니다!

유전적 키 예측법

여아
부모 평균키(엄마 키+아빠 키/2) - 6.5 cm



남아
부모 평균키(엄마 키+아빠 키/2) + 6.5 cm

키 성장에 중요한 요인

영양소



영양 균형이 잡힌 식사 뿐만 아니라 단백질, 칼슘 등의 주요 영양소 섭취에 신경써야 함

- 단백질: 성장호르몬 생성에 중요한 역할을 하기 때문에 필수적으로 섭취하며, 동물성 단백질 식품을 과다섭취하지 않도록 주의함
- 칼슘: 하루 우유 2잔 이상 + 멸치나 다시마, 미역 등의 고칼슘 식품 활용함
- 비타민 D: 칼슘의 흡수를 돕는 영양소로 말린 버섯 종류를 섭취하거나, 야외에서 햇빛을 쬔면 우리 몸에서 스스로 합성될 수 있으므로 20~30분 정도 햇빛을 쬌 수 있도록 함

성장판 자극



성장판이 열려있는 동안 키가 잘 클 수 있도록 하루 30분 정도 꾸준히 운동함

- 성장판 자극 마사지: 무릎과 발 쪽에 위치한 성장판을 자극하여 키 성장을 도움
- 운동하기: 적당한 운동은 스트레스 호르몬인 코르티솔을 소모시켜줌
과격한 운동보다는 신체를 늘릴 수 있는 스트레칭이나 유산소 운동 위주로 함

수면 습관



깊은 잠을 자는 동안 성장호르몬 분비가 잘 되므로, 올바른 수면습관을 가질 수 있도록 함

- 하루 7~8시간 이상 취침할 수 있도록 10시 이전에 잠자리에 들게 함
- 숙면을 하게 해주는 멜라토닌 호르몬은 어두운 환경에서 잘 분비되므로 조명을 어둡게 하고 잠들기 전 운동이나 식사는 피하도록 함

스트레스 관리



스트레스를 받으면 성장호르몬 분비를 억제하기 때문에 키 성장에 좋지 못한 영향을 줌

- 행복한 가정 환경 만들기
- 작은 키에 대한 부정적인 언어 자제하기
- 키 성장에 대한 압박 스트레스 주지 않기