

햇살어린이집 (1-2세 10월 식단)

세부유형	1-2세 즉식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜		생일식단	소풍·행사식단	1	2	3
오전간식	 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침 메뉴 7일 (호박씨) 핫케이크	과일[단감]	과일[바나나]	과일[단감] , 우유 ②	새우살부추죽 ⑨	
점심		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 후식[요구르트]	유부주먹밥 ⑤⑥ 실과장국 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[주스]	닭살자장밥 ⑤⑥⑫ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[두유]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	
오후간식		케이크 ①②⑥, 우유 ②	빵[도넛]①②⑥, 우유 ②	전단호박 , 차	빵[볼빵]①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)		485/17	388/11	435/20	494/20	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식		당근치즈죽 ②	양송이버섯소프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	과일[사과] , 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일애플]	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[메론]		쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		빵[단팥빵]①②⑥,우유 ②	(호박씨) 핫0768케이크 ①②⑤⑥, 주스	전고구마 , 차		과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		493/22	496/16	484/17		340/11
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	흑임자죽 , 과일[감귤]	연근죽	과일[배] , 우유 ②	가지양파죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 점단 ⑤⑥⑫ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[용과]	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑫ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑫ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[식혜]	돼지고기묵살필라프 ⑤⑥⑩⑫ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨ 후식[두유]	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[단감]	돼지고기과일애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 실과장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	빵[마들렌]①②⑥ ,우유 ②	키위요거트샐러드 ②	감자채전 ⑤, 차	빵[와플]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	500/17	426/16	445/18	455/18	375/20
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일[단감] , 우유 ②	참쌀오이죽	녹두죽	과일[바나나] , 우유 ②	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[요구르트]	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치테리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[사과]	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑫ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[용과]	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑫ 실과장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[주스]	잡곡밥 (송남) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[골드키위]	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 차	빵[크로와상]①②⑥,우유 ②	로제스파게티 ②⑥⑫	전단호박 , 차	빵[밤식빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	466/20	521/18	424/19	449/18	344/10
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	자죽 ⑩, 과일[골드키위]	컬리플라워죽	과일[감귤] , 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑫ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[두유]	쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 치킨가스*소스 ①⑤⑥⑫⑮ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 후식[사과]	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	(어묵)우동 ⑤⑥	빵[펄거스틱]①②⑥,우유 ②	(오곡)시리얼, 우유 ②	전고구마 , 차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	542/19	463/15	475/20	522/19	340/16

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	(훈제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우 / 육우 / 젓소	국내산	국내산	국내산산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				
	수산물					식육가공품					수산물가공품		
	오징어		고등어			돈까스		너비아니		치킨까스		참치(캔)	
						돼지고기		쇠고기		닭고기		다랑어	
	국내산		국내산			직접조리 (국내산)					원양산		

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

햇살어린이집 (10월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
초기 (4~5개월)	* 중기 이유식 2회 제공 * 후기 이유식 2회+간식 1회 제공 * 쌀, 쇠고기, 달걀, 유제품은 친환경 식재료를 사용해 주시기 바랍니다.			파프리카미음	파프리카미음	
중기 (6~8개월)				닭살청경채죽 ⑮ (무죽)	두부아욱죽 ⑤ (파프리카죽)	
후기 (9~11개월)				무죽 닭살청경채진밥 ⑮	파프리카죽 두부아욱진밥 ⑤	
석식				찜닭호박(팽거푸드)	자른 배	
				쇠고기우거지죽 ⑮	노른자양배추죽 ①	
날짜	5	6	7	8	9	10
초기 (4~5개월)		쇠고기미음 ⑮	쇠고기미음 ⑮	쇠고기미음 ⑮		쇠고기미음 ⑮
중기 (6~8개월)		흰살생선채소죽 (당근죽)	노른자근대죽 ① (양송이버섯죽)	쇠고기채소죽 ⑮ (채소죽)		고구마채소죽
후기 (9~11개월)		당근죽 흰살생선채소진밥	양송이버섯죽 노른자근대진밥 ①	채소죽 쇠고기채소진밥 ⑮		고구마채소진밥
석식		떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찜닭고구마(팽거푸드)		현미 스낵
		노른자호박죽 ①	두부채소죽 ⑤	닭살시금치죽 ⑮		
날짜	12	13	14	15	16	17
초기 (4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
중기 (6~8개월)	닭살호박죽 ⑮ (우거지죽)	흰살생선팽이버섯죽 (오이죽)	쇠고기콩나물죽 ⑤⑮ (연근죽)	노른자감가루죽 ① (양배추죽)	두부채소죽 ⑤ (가지양파죽)	감자채소죽
후기 (9~11개월)	우거지죽 닭살호박진밥 ⑮	오이죽 흰살생선팽이버섯진밥	연근죽 쇠고기콩나물진밥 ⑤⑮	양배추죽 노른자감가루진밥 ①	가지양파죽 두부채소진밥 ⑤	감자채소진밥
석식	자른 바나나	쌀과자	영어 치즈 ②	찜닭감자(팽거푸드)	자른 배	영어 두유 ⑤
	쇠고기채소죽 ⑮	노른자파프리카죽 ①	닭살청경채죽 ⑮	쇠고기무죽 ⑮	닭살숙주죽 ⑮	
날짜	19	20	21	22	23	24
초기 (4~5개월)	노른자미음 ①	노른자미음 ①	노른자미음 ①	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기 (6~8개월)	두부얼갈이죽 ⑤ (채소죽)	흰살생선오이죽 (청경채죽)	쇠고기우영죽 ⑮ (채소죽)	닭살채소죽 ⑮ (브로콜리죽)	노른자시금치죽 ① (채소죽)	단호박채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 두부얼갈이진밥 ⑤	청경채죽 흰살생선오이진밥	채소죽 쇠고기우영진밥 ⑮	브로콜리죽 닭살채소진밥 ⑮	채소죽 노른자시금치진밥 ①	단호박채소진밥
석식	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찜닭호박(팽거푸드)	구운 식빵 ①②⑥	현미 스낵
	노른자감자죽 ①	닭살미역죽 ⑮	노른자시래기죽 ①	쇠고기채소죽 ⑮	두부배추죽 ⑤	
날짜	26	27	28	29	30	31
초기 (4~5개월)	무미음	무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
중기 (6~8개월)	닭살숙주죽 ⑮ (채소죽)	흰살생선무죽 (호박죽)	쇠고기미역죽 ⑮ (컬리플라워죽)	노른자채소죽 ① (배추죽)	닭살감자죽 ⑮ (근대죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 닭살숙주진밥 ⑮	호박죽 흰살생선무진밥	컬리플라워죽 쇠고기미역진밥 ⑮	배추죽 노른자채소진밥 ①	근대죽 닭살감자진밥 ⑮	고구마채소진밥
석식	자른 바나나	쌀과자	영어 요구르트 ②	찜닭고구마(팽거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥	영어 두유 ⑤
	노른자콩나물죽 ①⑤	두부아욱죽 ⑤	닭살채소죽 ⑮	두부연근죽 ⑤	쇠고기느타리버섯죽 ⑮	

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

원산지 표시	쌀 (○표시)			콩 (○표시)			쇠고기 (○표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	한우	육우	젓소				배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8
저녁	★ 쪽쪽타임 메뉴 7일 부추된장국			쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 부나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)				잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 우영조림 ⑤⑥ 김치 ⑨
				356/17 355/13
				249/12 249/9
날짜	5	6	7	8
저녁	 잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 치커리유자청무침 김치 ⑨	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 치커리유자청무침 김치 ⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥ 부추된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 복쌈국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	321/16 225/11	326/11 228/8	419/21 293/15	
날짜	12	13	14	15
저녁	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 썩갠장국 ⑤⑥ 돼지고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩ 청경채맑은국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 쇠고기볶음 ⑤⑥⑩ 간절치볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395/20 277/14	331/16 232/11	320/17 224/12	361/15 253/11
날짜	19	20	21	22
저녁	잡곡밥 감자양파국 ⑤⑥ 참치채소전 ⑤⑥ 열갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 비타민샐러드*유자드레싱 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387/17 271/12	354/16 248/11	383/12 268/8	409/22 286/15
날짜	26	27	28	29
저녁	쌀밥 콩나물국 ⑤ 달걀찜 ① 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	닭살그림리조또 ②⑤ 피클 ⑬	쌀밥 양배추된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	303/13 212/9	364/14 255/10	304/15 213/11	346/12 242/8

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(훈제)오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	산				
	수산물 및 식육가공품					* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다. * 식육가공품 및 수산물 가공품은 가공식품을 구매 및 제공하는 경우 작성합니다. * 어묵은 수산물 표시대상이 단일 품목(오징어)으로 함유된 경우만 표시합니다. ※ 00연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망)							
	참치(캔)		치킨	떡갈비쇠고기육전									
	다랑어		닭고기	돼지고기	쇠고기								
	원양산		직접조리 (국내산)										

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



온수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



10월


 뇌를 깨우는
SMARTUP
 식재료

작지만 강한,

호박씨



제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

독딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.

