

구립사랑어린이집

0세 영아 초기, 중기, 후기_일반
(초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월)

날짜	8/31 (월)	알레르기 유발식품 안내				8/1 (토)
오전간식	잘게 썬 자두	(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				삶은 달걀노른자①
후기	달걀노른자당근무른밥①					두부아욱무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②					영아용 치즈②
열량/단백질	187.9/6.8					202.7/9.2
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)
오전간식	으깬 바나나	잘게 썬 참외	브로콜리스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 수박	삶은 단호박
후기	달걀노른자감자무른밥①	쇠고기채소무른밥⑥	두부버섯무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기당근무른밥⑥	닭살양파무른밥⑮
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	211.1/7.1	195.7/8.8	170.9/5	158.8/9.5	171.2/6.9	179.5/9.2
날짜	8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수) 생일잔치	8/13 (목)	8/14 (금) <말복>	8/15 (토)
오전간식	익힌 당근 스틱	잘게 썬 메론	채소스프②⑥	연두부찜⑤	잘게 썬 참외	
후기	치즈오이무른밥②	흰살생선우영무른밥	닭살근대무른밥⑮	달걀노른자김가루무른밥①	닭살파프리카무른밥⑮	
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	
열량/단백질	163.7/5.8	179.6/8.9	192.9/7.5	221.6/9	164.1/7.7	
날짜	8/17 (월)	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)	
오전간식		잘게 썬 수박	크림스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 자두	삶은 달걀노른자①
후기		두부가지무른밥⑤	쇠고기브로콜리무른밥⑥	달걀노른자채소무른밥①	새우살당근무른밥⑨	쇠고기양배추무른밥⑥
오후간식		영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질		169.4/7.2	218.1/8.3	194.8/8.4	150.5/6.9	221.1/10.6
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
오전간식	얇은 오이 스틱	잘게 썬 포도	파프리카스프②⑥	연두부찜⑤	으깬 바나나	으깬 고구마
후기	잔멸치양파무른밥	두부미역무른밥⑤	쇠고기콩나물무른밥⑤⑥	새우살무무른밥⑨	달걀노른자애호박무른밥①	두부채소무른밥⑤
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	150.9/8.7	181.8/7.2	254.8/6.4	161.5/9.3	203.3/6.5	232.5/7.3

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산					주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산	한우	산	산	국내산	산	산	산	산	산	산	산
	* 식품의 수입상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																	
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)																	
	어육가공품(어묵, 어육소시지 등)																	

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산		외국산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산	
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)		♥ 미니돈까스(돼지고기:국내산, 훈제오리(오리:국내산, 떡갈비(돼지 고기:국내산) ♥ * 식물의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																

날짜	8/31 (월)			8월의 푸드브릿지		8/1 (토)
오전간식	과일(자두)&우유②			♥ 부 추 ♥		우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			부추는 비타민A와 C가 들어있어 아이들의 면역력 향상에 도움을 주며, 몸을 따뜻하게 해주어 활기차게 생활하는 데 도움을 줍니다. 또한 소화를 돕는 데에도 좋은 채소입니다.		돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑪⑫ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥					프렌치토스트①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	641/27					538/21
날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)
오전간식	복숭아⑩&우유②	참외	브로콜리스프②⑥	시리얼⑤⑥&우유②	수박&치즈②	우유②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육부추짜장밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 삼삼 청경채맑은국(0.3) 간장달걀비⑤⑥⑪ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 연두부찜&양념장⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살김치볶음밥⑤⑨⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	들기름비빔국수⑤⑥	마들렌①②⑥&우유②	단호박찜&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩&옥수수차	단호박범벅①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	620/25	618/25	605/25	615/23	636/24	413/14
날짜	8/10 (월)	8/11 (화) 서울미래밥상	8/12 (수) 생일잔치	8/13 (목)	8/14 (금) <말복>	8/15 (토)
오전간식	당근스틱 &떠먹는요구르트②	메론	수박	미숫가루우유②⑤	참외&우유②	
점심	백미밥 부추물만둣국⑤⑥⑩⑪⑫ ★돈육매추리알볶음①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 우양볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 삼삼 숙주된장국⑤⑥(0.3) 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★구이김 배추김치⑨	백미밥 달고양⑤ 미니돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	쌀국수⑩	모닝빵①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑥&우유②	크림리조또②⑤	영양주먹밥⑤&매실차	
열량(kcal)/단백질(g)	668/29	672/28	617/22	649/20	679/32	
날짜	8/17 (월)	8/18 (화) 서울미래밥상	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)
오전간식		수박	크림스프②⑤⑥⑪⑫	시리얼⑤⑥&우유②	자두&치즈②	우유②
점심		잡곡밥 오징어묵국⑩ 두부양념조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼삼 장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 삼삼 감자양파국⑤⑥(0.3) 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑬ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 새우살부추볶음 ⑤⑥⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		머핀①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	볶음우동⑤⑥	찐고구마&보리차	핫케이크①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)		644/28	666/32	675/19	658/32	499/16
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	★포도	파프리카스프②	미숫가루우유②⑤	바나나&우유②	우유②
점심	백미밥 달걀팓국① 두부구이&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추당근겉절이 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 된장찌개⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 삼삼 새우살맑은국⑨(0.3) 훈제오리부추찜 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	롤빵①②⑤⑥&우유②	찐옥수수&우유②	수박화채	물만두⑤⑥⑩⑫⑬&오미자차	옥수수버터구이②
열량(kcal)/단백질(g)	646/35	664/24	655/22	633/27	635/26	460/16
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					이 달의 푸드브릿지 쓱쓱 쓱쓱데이 삼삼 저염데이(국명도0.3) SMART UP식재료 ★ 영유아 섭취 주의

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	산	국내산	국내산	국내산	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)																		
	♥ 미니돈가스(돼지고기:국내산), 훈제오리(오리:국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산) ♥ * 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																		