

구분						1(목)	2(금) 생일	3(토)
오전 간식		1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단을 바탕으로 하여 원사정에 맞게 변경하여 영양사의 감수를 받은 식단표입니다. 2.매달 제철 생활재를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다.				누룽지죽	계절과일(사과)	개천절
점심		3.매주 월요일 점심은 아이들의 건강을 증진하고 기후 변화를 줄이기 위해 '고기없는날' 캠페인을 실천 하고 있습니다. 4.모든 친환경 생활재는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품이 생기면 같은 식품군으로 대체 가능합니다.				수수밥 부추된장국⑤ 돼지고기수육⑤⑩ 콩나물무침⑤ 총각김치⑨	혼합잡곡밥 소고기묵국⑤⑩ 떡갈비(완제품)⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 배추김치⑨	
오후 간식		5.잡곡류, 김치류, 계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.				시리얼 우유②	잼롤케이크①⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아			629.4/21.0/310.5 520.7/20.6/21	623.6/24.2/313.6 523.7/22.8/213.4		
구분		5(월)		6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)	10(토)
오전 간식		대체공휴일		소고기채소죽⑩	계절과일(바나나)	생일 떡케이크	한글날	브로콜리크림스프②⑥
점심				차조밥 순두부장국⑤ 훈제오리점②⑤⑥ 콩마요샐러드①⑤⑩⑬ 볶음김치⑨	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 무채국⑤ 우리밀순만두점①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑤ 배추김치⑨		유기농현미수제비⑤ 배추김치⑨
오후 간식				우유식빵 우유②	찐고구마 보리차	바나나& 감귤한라봉주스		
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아	624.4/23.8/312.5 523.1/22.5/214.1	624.8/24.2/314.5 524.2/23.1/215.1	622.5/23.1/312.9 522.5/21.1/212.9	290.1/22.6/192.1 236.4/13.1/112.1		
구분		12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전 간식		계절과일(사과)		감자죽	계절과일(바나나)	녹두닭죽⑮	계절과일(배)	딸기요구르트②
점심		참살현미밥 콩나물국⑤ 두부연장구이⑤ 가지나물⑤ 배추김치⑨		혼합잡곡밥 유정란파국①⑤ 제육볶음⑤⑩ 청포묵무침⑤ 깍두기⑨	오색비빔밥⑤⑩ (소고기+부추+당근+고사리+ 콩나물) 유부장국⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤ 닭고기양배추조림⑤⑤ 토마토오이무침⑤⑫ 총각김치⑨	발아흑미밥 순두부팽이국⑤ 소고기두부장조림⑤⑥ 숙주미나리나물⑤ 배추김치⑨	유정란볶음밥①⑤ 유부국⑤ 배추김치⑨
오후 간식		단호박샌드위치(샌드위치식빵) ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮/연한국화차		모닝빵 우유②	찐감자 국화차	김가루(김자반)주먹밥⑤	우리밀유자마드레①②⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아	622.5/22.4/312.2 523.7/20.5/212.8	622.3/23.5/313.2 522.5/21.8/212.6	623.7/23.5/312.7 523.6/22.3/213.5	623.4/23.1/312.5 523.3/20.8/213.5	624.8/23.6/312.9 523.1/22.0/212.5	297.2/22.1/189.3 251.5/12.6/105.4
구분		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전 간식		계절과일(단감)		흑임자죽(같은검정깨죽)	계절과일(배)	고구마죽(삼채채소죽)	계절과일(사과)	타락자죽②⑨
점심		기장밥 청경채된장국⑤ 나타리버섯전①⑥ 돈민찌유정란장조림①⑤⑩ 깍두기⑨		차조밥 순두부채소국⑤ 소고기불고기⑤⑥ 상추쌈&저염쌈장⑤ 배추김치⑨	쌀밥&단호박카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 김치유부국⑤⑨ 치킨안심가스①⑥⑤ 총각김치⑨	수수밥 모듬버섯장국⑤ 오리불고기⑤ 미나리나물⑤ 깍두기⑨	참살현미밥 콩나물국⑤ 돈가스&돈가스소스 ①②⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 오이무침⑤ 배추김치⑨	달걀국수⑤⑥⑤ 배추김치⑨
오후 간식		굴림만둣국①⑤⑨⑩⑬		옥수수식빵 우유②	찐고구마 보리차	오케이놀라③⑥ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아	621.8/21.9/311.6 521.8/19.9/211.6	623.0/21.9/312.3 522.9/22.6/214.1	624.2/22.8/313.5 522.7/21.5/212.9	624.4/24.1/313.5 524.6/22.8/213.8	622.5/23.1/312.9 522.5/21.1/212.9	297.2/22.1/189.3 251.5/12.6/105.4
구분		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식		계절과일(배)		순두부채소죽	계절과일(단감)	들깨표고버섯죽	계절과일(사과)	삶은유정란① 귀리유
점심		혼합잡곡밥 유정란파국①⑤ 돈민찌두부양념조림①⑤⑩ 양배추당근육수수무침 배추김치⑨		차조밥 무채국⑤ 자장돈불고기 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 숙주나물⑤ 총각김치⑨	콩나물밥⑤&부추채소장⑤ 두부감자된장국⑤ 동그랑땡구이(꽂찬고야) ①②⑤⑥⑩ 무생채⑤	기장밥 소고기탕국⑤⑩ 들깨가루유정란점① 도토리묵채소무침⑤ 배추김치⑨	발아흑미밥 시금치된장국⑤ 닭고기&고구마조림⑤⑤ 청경채된장나물⑤ 총각김치⑨	쌀밥&돈육자장 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 팽이장국⑤ 배추김치⑨
오후 간식		햇도그①⑤⑥⑨⑩⑬ 보리차		쉬폰케익 우유②	유부초밥⑤ 연한매실차	찰보리팬케익(팥)①② &토마토⑫/귀리유	버터크림빵①②⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아	619.6/21.4/311.7 519.1/18.2/209.8	620.4/20.6/310.2 520.7/18.1/210.5	622.4/22.1/313.1 524.2/22.4/213.6	623.3/23.2/313.0 523.4/22.1/213.1	623.1/23.4/313.2 523.7/22.1/213.4	325.1/23.1/193.2 243.1/21.4/102.1

원산지 표시

쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 전쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(배추) 국내산, 고춧가루 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, 돼지고기 국내산, 소고기, 한우 국내산, 닭 국내산, 오리고기 국내산, 훈제오리고기(오리고기) 국내산, 고등어 국내산, 꽃게 국내산, 명태/코다리/동태포 러시아산, 오징어 국내산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입통심돈가스,치즈돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 팽이버섯(돼지고기) 국내산, 해물통그랑땡(오징어) 국내산, 명태연육(미국산), 훈연다랑어(필리핀산), 핫도그, 껏소떡(소시지, 돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 함박스테이크(돼지고기, 소고기):국내산, 두부연어묵,등근인어묵,참살어묵,참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어등그랑어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심,씨알탕수육(돼지고기) 국내산, 갯잎전(돼지고기) 국내산, 전복 국내산, 우리밀생선가스(명태) 러시아산, 게맛살(명태어묵) 미국산,(게살) 국내산, 자연소시지(비엔나-돈육) 국내산, 고기완자(돼지고기) 국내산, 꼬마소시지, 치즈소시지 (연육) 베트남산, (돼지고기) 국내산, 미니함박스테이크(돼지고기,소고기,한우):국내산,서리태풍국물(서리태)국내산,야채소시지(돼지고기) 국내산,후랑크 소시지,불고기양념소시지(돼지고기) 국내산,한우사골곰탕,한우사골농축액(한우사골,한우잡뼈) 국내산,까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산, 동치미냉면육수(소고기역시국,한우사골) 국내산

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

이유식 단계				1(목)	2(금) 생일	3(토)
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 전쌀, 밥, 죽, 누룽지) : 국내산, 잡곡류 : 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 곁절이용(배추) : 국내산, 고추가루 : 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) : 국내산, 소고기, 한우 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 명태, 코다리 : 러시아산, 오징어 : 국내산, 동태포 : 러시아산. 전복 : 국내산			수수미음	수수미음	개천절
중기 - 2회 제공 (7~9개월)				바지락살부추된장죽®	소고기미역죽®	삼색채소죽
이유식 단계	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)	10(토)
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	대채공휴일	차조미음	차조미음	기장미음	한글날	기장미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)		대구살순두부죽⑤	황태죽	닭고기청경채죽⑤		삼색채소죽
이유식 단계	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	찰쌀현미미음	찰쌀현미미음	찰쌀현미미음	발아흑미미음	발아흑미미음	발아흑미미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	두부콩나물죽⑤	닭가슴살미역죽⑤	소고기채소죽⑤	새우살감자죽⑨	소고기연근죽⑤	삼색채소죽
이유식 단계	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	기장미음	기장미음	기장미음	수수미음	수수미음	수수미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	대구살청경채죽	소고기당근죽⑤	단호박죽	황태미역죽	닭고기콩나물죽⑤⑤	삼색채소죽
이유식 단계	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기 - 1회 제공 (4~6개월)	혼합잡곡미음	혼합잡곡미음	혼합잡곡미음	발아흑미미음	발아흑미미음	발아흑미미음
중기 - 2회 제공 (7~9개월)	새우살당근옥수수죽⑨	소고기숙주죽⑤	두부감자죽⑤	시금치대구살죽	소고기무죽⑤	삼색채소죽

구분	이유식 초기(4~6개월)	이유식 중기(7~8개월)
이유식 농도	- 10배죽, 물:쌀 = 10:1	- 7~8죽, 물:쌀 = 7~8:1
제공 횟수	- 1일 1회	- 1일 2회
식품 제공	- 유동식(미음, 야채즙, 과일즙) - 채소류 : 삶아 체에 거른 형태 - 과일 : 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태	- 반고형식(부드러운 죽) - 채소류 : 삶아서 으갠 형태 - 과일 : 굵거나 얇게 썬 형태 - 달걀은 노른자만 제공
조미	- 소금, 설탕 등 조미료 사용 안 됨	
주의사항	- 소화되기 쉬운 곡류군으로 시작(쌀미음 등) - 발달에 따라 채소군 - 과일군 시작 - 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인	- 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 - 요구르트, 치즈 등 시작
기타	- 철분, 아연 부족 - 이유식으로 섭취 필수 - 여러 가지 맛과 질감으로 다양한 기호도 형성 - 이유식 시작 시 수저 사용 병행	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 홍합, 전복 포함) ⑳잣 *알레르기 반응 시 해당 이유식 중단하고 다른 이유식으로 대체	

일자	이유식 단계				1(목)	2(금) 생일	3(토)
오전	이유식 후기	쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 찰쌀, 밥, 죽, 누룽지) : 국내산, 잡곡류 : 국내산, 배추김치 -반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(배추) : 국내산, 고추가루 : 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) : 국내산, 소고기, 한우 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 명태, 코다리 : 러시아산, 오징어 : 국내산, 동태포 : 러시아산, 전복 국내산			누룽지죽	계절과일(바나나)	개천절
점심	이유식 후기				바지락살부추된장진밥 ^⑧	소고기미역국진밥 ^⑧	삼색채소진밥
오후	이유식 후기				볶은유정란김주먹밥 ^① ⑤/보리차	시몬카스테라 ^{①⑥} 보리차	
일자	이유식 단계	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금)	10(토)
오전	이유식 후기	대체공휴일	삶은유정란 ^① 토마토 ^⑫	계절과일(사과)	작게자른오이 플레인요구르트 ^②	한글날	브로콜리크림스프 ^{②⑥}
점심	이유식 후기		대구살순두부진밥 ^⑤	황태국진밥	닭고기청경채진밥 ^⑤		삼색채소진밥
오후	이유식 후기		찐고구마 블루베리요구르트 ^②	우리밀순만두찜 ^{①⑤⑥} ⑩/보리차	모듬과일(배+포도) 귀리유		
일자	이유식 단계	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전	이유식 후기	계절과일(사과)	아침스프 ^{②⑥} 치즈치아바타(조각) ^{②⑥}	계절과일(바나나)	작게자른당근 플레인요구르트 ^②	계절과일(배)	딸기요구르트 ^②
점심	이유식 후기	두부콩나물진밥 ^⑤	닭가슴살미역국진밥 ^⑤	소고기채소진밥 ^⑥	새우살감자진밥 ^⑨	소고기연근진밥 ^⑥	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	단호박샌드위치(샌드위치식빵) ^{①②⑤⑥⑫⑬⑭} /보리차	모듬과일(사과+배) 귀리유	삶은유정란 ^① 보리차	잔치국수 ^{①⑤⑥}	우리밀유자마드렌 ①②⑥/보리차	
일자	이유식 단계	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
오전	이유식 후기	계절과일(단감)	다짐대게살죽 ^⑧	계절과일(배)	삶은유정란 ^① 토마토 ^⑫	계절과일(사과)	타락갯죽 ^{②⑩}
점심	이유식 후기	대구살청경채진밥	소고기당근진밥 ^⑥	단호박죽	황태미역국진밥	닭고기콩나물진밥 ^{⑤⑤}	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	굴림만둣국 ^{①⑤⑨⑩⑬}	프렌치 토스트 (미니 식빵) ^{①②⑥} *사과/보리차	토마토버섯스파게티 ^⑥ ⑫⑬/ 보리차	모듬과일(사과+바나나) 플레인요구르트 ^②	카스테라 ^{①②⑥} 보리차	
일자	이유식 단계	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전	이유식 후기	계절과일(배)	꿀인연두부 ^⑤	계절과일(단감)	밤스프(아침스프&밤) ②⑥	계절과일(사과)	삶은유정란 ^① 귀리유
점심	이유식 후기	새우살당근옥수수진밥 ^⑨	소고기숙주진밥 ^⑥	두부감자진밥 ^⑤	시금치대구살진밥	소고기무국진밥 ^⑥	삼색채소진밥
오후	이유식 후기	삶은유정란 ^① 보리차	단호박찜 보리차	우리밀새우우동 ^{⑤⑥⑨}	찰보리펜케익(팥) ^{①②} &토마토 ^⑫ /귀리유	소보루빵 ^{①②④⑥} 보리차	
구분		이유식 후기(10~12개월)					
이유식 농도		- 4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1					
제공 횟수		- 1일 3~4회 (이유식 3회 + 간식 1회)					
식품 제공		- 고형식(무른 밥, 진밥) - 채소류: 잘게 잘라 삶은 형태 - 과일: 잘게 자른 형태 - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (소고기, 닭고기, 흰살 생선, 달걀노른자, 두부 등)					
조미		- 소금, 설탕 등 조미료 사용 안 됨					
주의사항		- 우유, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른 생선, 지방이 많은 육류 등 금지 - 수저사용, 핑거푸드 제공 : 스스로 먹는 습관 형성 도움					
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣 *알레르기 반응 시 해당 이유식 중단하고 다른 이유식으로 대체					

10월 제철 생활재

채소	해산물	과일
버섯류, 고추, 무, 고구마 등	삼치, 꽁치, 고등어, 갈치 등	사과, 감, 배, 대추, 유자, 모과 등

가을철 식재료를 알아보시다

가을철 우리 몸은?

- 가을은 무더위에 지쳐있던 심신이 회복되고, 소화액 분비가 촉진되어 장기의 기능이 향상되어 식욕이 왕성해집니다.
- 낮과 밤의 일교차가 크고 습도가 급격히 낮아져 면역력 저하와 피부질환, 호흡기질환 등 질병 발생이 증가합니다.

가을철 영양권리는 이렇게!

- 피부질환과 호흡기질환 예방을 위해 수분을 충분히 섭취합니다.
- 육류, 계란, 두부, 콩 등과 고등어, 새우 등 제철 해산물과 같은 양질의 단백질을 충분히 섭취합니다.
- 면역력 강화를 위해 비타민과 무기질이 풍부한 채소, 과일을 섭취합니다.



수도권생태유아공동체생협 식단 작성 원칙

제철에 나는 신선하고 건강한 생활재를 이용해 최소한의 조리를 합니다.

가을철 식재료는 무엇이 있을까요?

채소 & 과일

수수



- 수용성 식이섬유를 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤을 저하시켜 줍니다.
- 프로안토시아닌 성분이 방광의 면역 기능을 강화해 줍니다.

무



- 뿌리에는 소화흡수를 촉진하는 성분이 풍부하고, 위통증과 위궤양을 예방합니다.
- 무청에 함유된 식이섬유는 변비를 예방해줍니다.

고구마



- 풍부한 식이섬유와 알라민 (생고구마의 유백색 액체) 성분이 변비를 해소해줍니다.
- 칼륨이 풍부해 혈압을 내리고, 피로를 막아줍니다.

호박



- 베타카로틴이 풍부하며, 항암작용, 감기예방 등에 효과적입니다.
- 풍부한 칼륨이 체내 나트륨 배출을 도와주고, 고혈압을 예방해줍니다.

배



- 피로회복과 면역기능 강화, 변비예방에 효과적입니다.
- 칼륨 흡수를 촉진하기 때문에 고혈압 예방이나 이뇨작용에 도움이 됩니다.

사과



- 칼로리가 적고, 식이섬유인 펙틴이 풍부하여 배변활동을 도와줍니다.
- 유기산이 풍부하여 피로회복에 좋습니다.

수산물

고등어



- 불포화지방산인 EPA, DHA가 풍부해 성인병 예방과 뇌 활동 촉진 등에 효과가 있습니다.

갈치



- 소화기능이 약한 어린이와 노인의 영양식으로 좋고, 무기질과 불포화지방산이 풍부합니다.

대하



- 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 어린이 성장발육에 좋으며, 타우린 성분이 성인병 예방에 도움이 됩니다.

<농촌진흥청-농사코, 해양수산부-국립수산물연구원>