

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



날짜				10/1 (목)	10/2 (금)
원료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	이유식을 처음 시작하는 경우 [초기(5-6개월)] ① 처음 3-4일 쌀미음 제공 ② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공 ③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가 ④ 3-4일 동일한 미음 제공하여 알레르기 유무 확인 권장	알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 즉/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 1) 이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태) - 후기: 이유식 부른밥 1회 + 간식 2회 - 완료기: 이유식 전반 1회 + 간식 2회 2) 이유식 식단(초,중,후기) B (즉2회 조리) - 후기: 이유식 즉1회 + 두른밥1회 + 간식1회 - 완료기: 이유식 즉1회 + 전반1회 + 간식1회		노른자새송이무른밥① 으깬고구마(자른과일(감))	쇠고기호박무른밥⑥ 자른과일(바나나or포도)
날짜	10/5 (월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금) 한글날
원료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식		쇠고기(미역)진밥⑥ 자른과일(사과or바나나)	닭살아욱진밥⑥ 현미스낵	노른자팽이진밥① 어린이치즈②	
날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
원료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	(쇠고기⑥)미역진밥 으깬고구마	쇠고기배추진밥⑥ 자른과일(사과or포도)	(순두부⑤)양배추진밥 현미스낵	닭살당근진밥⑥ 자른과일(굴or바나나)	노른자(연근)진밥① 무른채소(플레인요거트②)
날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)
원료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	쇠고기버섯무른밥⑥ 어린이치즈②(무른채소)	닭살시금치무른밥⑥ 으깬고구마(자른과일(바나나))	노른자연근무른밥① 현미스낵	쇠고기숙주무른밥⑥ 으깬감자	노른자근대무른밥① 자른과일(바나나or굴)
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
원료기(12-15) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	두부(시금치)진밥⑤ 으깬감자	(쇠고기⑥)우거지진밥 자른과일(사과or배)	닭살단호박진밥⑥ 으깬단호박(자른과일(포도))	(두부⑤)양배추진밥 자른과일(바나나or배)	노른자부추진밥① 현미스낵

				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
열량/단백질 kcal/g	초기 후기 완료기			45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	개천절
		10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
열량/단백질 kcal/g	초기 후기 완료기	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	한글날
		10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
열량/단백질 kcal/g	초기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	46.8/1.2 176.5/6.3 265.3/8.8 364.8/11.1	47.8/1.6 197.8/6.2 214.8/7.5 324.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3
		10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)
열량/단백질 kcal/g	초기 후기 완료기	42.5/1.2 184.7/8.2 241.5/8.7 324.8/9.2	53.0/2.5 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	42.2/1.8 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	48.8/2.4 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	47.7/1.7 203.1/8.9 242.8/9.7 313.1/9.7
		10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
열량/단백질 kcal/g	초기 후기 완료기	53.0/2.5 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3	43.2/1.2 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8

원산지		식품알레르기 유발물질
쌀 (밥,죽,누룽지)	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳걔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적 으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.
	두부	
	순두부	
콩	국내산 한우 예) 국내산 한우 호주산	
	닭고기	국내산
(이유식) 감수없이 변경 가능 안내 ■ 후기 및 완료기 이유식의 '오전간식'과 '오후간식'은 아래의 경우, 별도의 식단감수 없이 변경 가능합니다. - 즉류 ⇔ 자른과일류⑩(구체적인 과일명 명시) ⇔ 무른채소 예) 두부죽⑤ → 자른사과, 열무죽 → 으깬고구마		

- 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**
- 분홍색 음영이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식에 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.
- 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밥, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!