근로복지공단
강서어린이집

11월 식단표(유아식)

영양사 김가은

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
첫째주	오전간식	저당곡물시리얼⑤⑥ 우유②	오이스틱 짜먹는요거트②	계살볶음밥⑤⑥⑧	골드키위 우유②	참깨죽	포도
	점 심	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 순두붓국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 당근어묵볶음⑤⑥ 총각김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 치킨까스&머스타드소스①⑤⑥⑮ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥⑬ 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국⑤⑥ 느타리버섯한우불고기⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 총각김치⑨	한우콩나물밥⑤⑥⑯ 새송이된장국⑤⑥ 두부가라아게⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 샤인머스캣푸딩	김치볶음밥⑨ 맑은장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	애호박당근주먹밥⑤	부추양파전⑤⑥	단감 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮	꽈배기빵(새싹반-모닝빵)①②⑤⑥ 우유②	
	저 녁	잡곡밥 한우뭇국⑯ 새우살캐첩볶음⑤⑥ 청포묵무침 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 한우양배추볶음⑤⑥⑯ 팽이버섯양파볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	찹쌀밥 달걀팟국① 돈사태곤약장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 온두부⑤ 구이김 볶음김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 연두붓국⑤ 삼색달걀찜① 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 총각김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	807/30	948/36	975/41	826/34	938/36	363/7
둘째주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) ★열린어린이집★	13(금)	14(토)
	오전간식	저당곡물시리얼⑤⑥ 우유②	사과 우유②	김밥맛볶음밥⑤⑥⑩	파프리카스틱 미숫가루우유②⑤⑥	달걀채소죽①	배
	점 심	흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮ 시금치무침 배추김치⑨	율무밥 두부김치찌개⑤⑥⑨ 옥수수달걀찜① 김자반 깍두기⑤⑥⑨	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 한우숙주볶음⑤⑥⑭ 애호박나물 총각김치⑨	보리밥 황태맑은국 돈사태콩나물볶음⑤⑥⑩ 단호박타락묵무침②⑤ 깍두기⑤⑥⑨	하이라이스⑤⑥⑫⑮⑭⑱ 미소장국⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩⑫⑮⑭ 배추김치⑨ 유기농치즈②	달걀양파덮밥①⑤⑥ 우동국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
	오후간식	후리카케주먹밥①②⑤⑥⑭⑱	새우타코또띠아⑤⑥⑨	빼빼로데이요거트&바나나②	잔치국수⑤⑥	레몬마들렌(새싹반-밀크롤빵)①②⑥⑬ 우유②	
	저 녁	수수밥 대파콩나물국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 상추무침 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 새송이된장국⑤⑥ 한우깻잎볶음⑤⑥⑭ 가지나물 배추김치⑨	잡곡밥 우동장국 치킨미트볼⑤⑥⑩⑮⑯ 양상추샐러드&코울슬로드레싱①⑤⑯ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 당근달걀볶음①⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 얼갈이사골국⑤⑥⑭ 삼치무조림⑤⑥ 구이김 총각김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	988/35	819/30	951/37	997/30	871/42	367/11
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) ♫숲체험♬	21(토)
	오전간식	저당곡물시리얼⑤⑥ 우유②	블루베리잼샌드위치(새싹반-우유식빵)②⑥ 우유②	유부채소볶음밥⑤⑥	찐단호박 마시는요구르트②	닭살채소죽⑮	사과
	점 심	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈채가지볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 한우샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	현미밥 두부된장국⑤⑥ 꼬마돈까스&소스①⑤⑥⑩⑭ 양배추샐러드&요거트드레싱①②⑤ 총각김치⑨	잡곡밥 곤약어묵국⑤⑥ 코다리무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 대파콩나물국⑤⑥ 부추달걀볶음①⑤ 배추김치⑨ 귤	삼색나물비빔밥⑤⑥ 김칫국⑨ 새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우엉주먹밥⑤⑥	토마토치즈오믈렛①②⑤⑥⑫	메론 우유②	백김치우동⑤⑥⑨	방울증편 우유②	
	저 녁	기장밥 감자양팟국⑤⑥ 한우청경채볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 황태뭇국 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	보리밥 한우미역국⑤⑥⑭ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두붓국⑤⑥ 물만두찜&간장⑤⑥⑩⑯ 들깨무나물⑤⑥ 총각김치⑨	찹쌀밥 알배추된장국⑤⑥ 돈육느타리볶음⑤⑥⑩ 김자반 깍두기⑤⑥⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	839/22	874/35	969/37	823/43	915/35	434/14
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) ♥생일축하해요♥	26(목)	27(금) ☀현장학습☀	28(토)
	오전간식	저당곡물시리얼⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	새우살굴소스볶음밥⑤⑥	배 우유②	모듬채소죽	딸기
	점 심	기장밥 수제비국⑤⑥ 돼지버섯불고기⑤⑥⑩ 구이김 총각김치⑨	보리밥 팽이미소국⑤⑥ 오리훈제구이 머스타드부추무침① 깍두기⑤⑥⑨	자장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 미역국 찹쌀꿔바로우&소스①⑤⑥⑩ 단무지 짜먹는요거트②	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지맑은국⑤⑥ 한우양배추볶음⑤⑥⑭ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑭ 유부맑은국⑤⑥ 구운채소샐러드⑤⑫ 배추김치⑨
	오후간식	김가루참깨주먹밥①②⑤⑥⑭⑱	약밥⑤⑥⑰	생일케이크(새싹반-모닝빵)①②⑤⑥ 우유②	양지쌀국수⑤⑥⑮⑯	바나나 우유②	
	저 녁	수수밥 한우배춧국⑤⑥⑯ 맛살스크램블에그①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 무챗국 한우당근볶음⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 총각김치⑨	잡곡밥 두부새우젓국⑤⑥⑨ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 가지된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑭⑰ 애호박나물 배추김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	837/29	839/33	1016/40	821/37	972/47	349/14
다섯째주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	저당곡물시리얼⑤⑥ 우유②					
	점 심	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 명엽채조림⑤⑥ 총각김치⑨					
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥					
	저 녁	기장밥 두부김칫국⑤⑥⑨ 파프리카달걀찜① 오이새콤무침 깍두기⑤⑥⑨					
	열량(Kcal)/단백질(g)	830/31					

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩			배추김치		수산물				
	밥		죽	두부류		콩비지	배추	고춧가루	가자미	오징어	삼치	새우살	코다리
	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	수입산	수입산
	소고기			식육/어육가공품									
	한우	돼지고기	닭고기	오리훈제	참치	게살	새우까스	치킨까스	만두	떡갈비	어묵	너비아니	해물동그랑땡
				오리고기	가다랑어	연육	새우살	닭고기	돼지고기	돼지고기 소고기 닭고기	연육	돼지고기 닭고기	소고기 새우 오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산 및 수입산

생선까스	미니돈까스	꿔바로우	치킨미트볼
대구살	돼지고기	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산

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

*위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

근로복지공단 강서어린이집

11월 식단표(이유식)

영양사 김가은

	일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
1주	오전간식	아기시리얼 사과스틱(퓌레)	양배추스프 아기치즈②	두부비트죽⑤	바나나큐브(퓌레) 아기요거트②	새송이당근죽	귤
	점심	두부청경채죽⑤	한우팽이버섯죽⑯	닭가슴살애호박죽⑮	가자미살감자죽	한우콩나물죽⑤⑯	배추두부죽⑤
	오후간식	단호박양파스프	감자무스	귤 유기농우유②	아기잔치쌀국수	연두부⑤ 아기치즈②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	131/3	177/4	153/6	181/4	206/5	71/2
2주	일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) ★열린어린이집★	13(금)	14(토)
	오전간식	아기오트밀 배스틱(퓌레)	사과스틱(퓌레) 아기요거트②	두부단호박죽⑤	찐파프리카큐브 아기치즈②	닭가슴살무죽⑮	사과
	점심	닭가슴살시금치죽⑮	한우가지죽⑯	가자미살애호박죽	한우오이죽⑯	두부미역죽⑤	채소찹쌀죽
	오후간식	고구마무스	양배추새송이스프	바나나큐브(퓌레) 유기농우유②	감자무스	브로콜리표고스프 아기요거트②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	182/6	182/5	228/6	189/4	155/3	121/2
3주	일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금) ♬숲체험♬	21(토)
	오전간식	아기시리얼 토마토퓌레⑫	컬리플라워감자스프 아기치즈②	애호박파프리카죽	찐단호박 아기요거트②	닭가슴살당근죽⑮	귤
	점심	한우청경채죽⑯	가자미살오이죽	닭가슴살미역죽⑮	한우시금치죽⑯	두부콩나물죽⑤	시금치죽
	오후간식	가지새송이스프	고구마무스	메론큐브(퓌레) 유기농우유②	아기잔치쌀국수	귤 아기치즈②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	173/4	123/3	191/5	180/6	174/5	64/2
4주	일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) ♥생일축하♥	26(목)	27(금) ☀현장학습☀	28(토)
	오전간식	아기시리얼 사과스틱(퓌레)	고구마무스	새송이파프리카죽	배스틱(퓌레) 아기요거트②	애호박콩나물죽⑤	바나나
	점심	한우당근죽	닭가슴살애호박죽⑯	가자미살무죽⑮	두부청경채죽⑤	한우가지죽⑯	양파쇠고기죽⑯
	오후간식	감자브로콜리스프	양배추찜 아기요거트②	순두부⑤ 유기농우유②	단호박무스	바나나큐브(퓌레) 아기치즈②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	178/5	180/5	231/6	137/4	142/4	135/4
5주	일자 / 요일	30(월)					
	오전간식	아기오트밀 토마토퓌레⑫					
	점심	닭가슴살아욱죽⑮					
	오후간식	감자무스					
	열량(Kcal)/단백질(g)	161/3					

원산지 표시사항	쌀 (찹쌀, 현미쌀 포함)	콩		쇠고기	닭고기
	죽	두부류	콩나물		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시어 이유식을 제공하시기 바랍니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml	이유식 100-150g 모유 또는 분유 600-800ml	이유식 120-180g 모유 또는 분유 또는 우유 400-600ml

* 출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 | 1인 1회 적정 배식량, 식품의약품안전처, 2013.

1. 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
2. 알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다. 어린이의 컨디션이나 건강상태에 따라 이유식을 먹고 난 후에 식재료에 의한 민감 반응이 나타날 수도 있으므로 상황에 따라 다른 식품으로 대체하여 주시기 바랍니다. 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

3. 후기 이유식의 과일로는 **멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등**을 제공할 수 있습니다.

●위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다