

the KIDS 식단안내 사항

- the KIDS 식단은 아래의 권장섭취량 기준으로 작성되었습니다. (참고: 2025년 한국인영양섭취기준)

구분	theKIDS 하루제공 열량(kcal)	하루 권장 단백질(g)(기준량)	기준: 하루 권장 열량(kcal)(기준량)
영아 식단(씨앗반, 새싹반)	720~810kcal	20g	900kcal
유아 식단(잎새반, 열매반)	1120~1260kcal	25g	1,400kcal

※ the KIDS에서는 직장어린이집의 특성을 반영하여 1일 열량권장량의 80~90%를 제공하고 있습니다.

- 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소를 주3회 이상 제공하고 있습니다.
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬수 있도록 매일 1회이상의 유제품군(우유,치즈,요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

● 메뉴 조리법 및 연령별 식단제공시 유의사항 안내

메뉴		영아(씨앗반,새싹반) 식단제공 시 유의사항	유아(잎새반,열매반) 식단제공 시 유의사항
밥류	잡곡밥	★ 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	★ 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	★ 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	★ 스스로 한번 정도 잘라먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의) ★ 작게 썰거나, 다진 고기 활용하여 조리	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의)
	생선	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의
	해물	- 반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	- 반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
	난류	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드·쌈채소	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 식도에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	- 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	- 2cm 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	★ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	★ 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	★ 떡국 메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 ★ 조랭이떡이 저작 및 소화 어려우므로 주의 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ theKIDS 새싹반은 2학기부터 떡 제공(씨앗반은 떡제공 제외)	★ 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	★ 3x3cm 정도 크기로 제공	★ 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	★ 만 1~2세는 제공하지 않음 (삼킴주의)	★ 알레르기 원아 확인 후 제공 ★ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도
	찐 음식	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 찢어서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 찢어서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식
	물·음료	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인

※ 참고자료: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침 內 유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



the KIDS 9월 식단표 (유아식단: 잎새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2	3	4
오전간식		닭고기김가루섞음밥⑤④⑬ & 유기농치즈②	옥수수수프②⑤⑥ & 유기농콘푸레이크	한우채소죽⑤④⑬	잔멸치삼색섞음밥⑤④ 파프리카스틱
점심		수수밥 감자양파국⑤④ 한우팽이버섯불고기⑤④⑬ 친환경오이맛살무침⑤④⑧ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 배추된장국⑤④ 오징어토마토소스조림⑤④⑬⑩ 한우다짐육가지볶음⑤④⑬ 팥두기/백팥두기	보리밥 들깨미역국⑤④ 돼지고기매추리알장조림 ①⑤④⑬ 콩나물무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	[9월의 신메뉴] 참쌀밥 된장찌개⑤④ 닭다리살양송이오븐구이⑤④⑬ 우영명란마요무침①⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)		590 / 24	617 / 26	482 / 21	640 / 24
오후간식		두부면샐러드② & 오리엔탈드레싱⑤④	군고구마 & 유기농우유②	바나나 & 유기농요거트②	우리참쌀왕과배기①②⑤④ & 유기농우유②
저녁		참쌀밥 한우콩나물국⑤④⑬ 호박달걀찜①⑤④ 근대나물된장무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	차조밥 새우살부추맑은국⑤④⑨ 닭고기간장볶음⑤④⑬ 갯잎나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 유부된장국⑤④ 우리말생선까스⑤④ &타타르소스①⑤④ 코울슬로샐러드⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	흑미밥 북어국⑤④ 한우두부조림⑤④⑬ 미역줄기볶음⑤④ 팥두기/백팥두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)		457 / 19	594 / 32	531 / 19	705 / 28
	7	8	9	10	11
오전간식	참치김가루섞음밥⑤④	단호박죽②⑤⑥ & 유기농치즈②	유기농쌀씨리얼 & 유기농우유②	전복죽⑤④⑬	한우삼색섞음밥⑤④⑬ 당근스틱
점심	참쌀밥 김치콩나물국⑤④ 한우브로콜리조림⑤④⑬ 느타리버섯볶음⑤④ 팥두기/백팥두기	수수밥 순두부찌개⑤④ 가지미살버터구이②⑤④ 얼갈이나물무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	[인도음식체험의 날] 강황참쌀밥 두부감자된장국⑤④ 안매운순살탄두리치킨 ②⑤④⑬ 파프리카무피를⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/배추김치	보리밥 달걀찜①⑤④ 돼지고기호박볶음⑤④⑬ 오이배무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 한우우리밀수제비국⑤④⑬ 새우살두부조림⑤④⑨ 미나리유부무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	627 / 20	465 / 23	673 / 26	503 / 18	790 / 37
오후간식	찐감자 & 유기농우유②	케이준치킨샐러드⑤④⑬⑤ & 허니머스타드소스①	프렌치토스트①②⑤④ & 유기농감귤주스	사과 & 파먹는유기농요거트②	완두시루떡 & 유기농우유②
저녁	현미밥 오징어무국⑤④ 닭고기크림소스조림②⑤④⑬ 시금치나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 근대된장국⑤④ 돼지고기불고기⑤④⑬ 숙주나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	차조밥 한우샤브샤브국⑤④⑬ 크랜베리멸치볶음⑤④ 친환경담백한참고구마조림 ⑤④⑬ 팥두기/백팥두기	한우콩나물밥⑤④⑬ 유부미소장국⑤④ 구이김⑤④ 파인애플그린샐러드⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	흑미밥 친환경어묵맑은국⑤④ 닭고기채소볶음⑤④⑬ 가지당나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	459 / 21	481 / 32	541 / 14	426 / 15	598 / 23
	14	15	16	17	18
오전간식	동태살채소죽⑤④	한우김가루섞음밥⑤④⑬ & 유기농치즈②	양송이수프②⑤④ & 크루통	돼지고기채소섞음밥⑤④⑬ 오이스틱	영양닭죽⑤④⑬
점심	참쌀밥 팽이버섯맑은국⑤④ 한우우영볶음⑤④⑬ 청경채나물⑤④ 팥두기/백팥두기	수수밥 대구살무맑은국⑤④ 닭고기양면볶음⑤④⑬ 열무나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	[국없는날] 한우짜장밥⑤④⑬ 송송 우리밀군만두⑤④⑬ 단무지부추무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	보리밥 한우미역국⑤④⑬ 갈릭치즈연어살구이②⑤④ 상추사과무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 호박된장국⑤④ 돼지고기감자조림⑤④⑬ 당근채김가루볶음⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	486 / 18	658 / 33	616 / 15	645 / 23	593 / 29
오후간식	우리밀소금빵①②⑤④ & 유기농우유②	두유면잔치국수⑤④	멜론 & 유기농요거트②	단호박구이 & 유기농우유②	오리엔탈샐러드샐러드⑤④⑨⑬ & 유기농우유②
저녁	현미밥 아욱된장국⑤④ 돼지고기오븐구이⑤④⑬ 치커리오렌지무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 어린이청국장⑤④⑬ 참치스크램블에그①⑤④ 숙주유부무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	차조밥 콩나물국⑤④ 돼지고기된장조림⑤④⑬ 친환경맛살미역줄기볶음⑤④⑧ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 순두부백탕⑤④ 닭고기동파죽⑤④⑬ 표고버섯양파볶음⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	흑미밥 황태참나물맑은국⑤④ 한우채소볶음⑤④⑬ 파프리카들깨무침⑤④ 팥두기/백팥두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	602 / 26	578 / 42	486 / 22	651 / 20	684 / 34

the KIDS 9월 식단표 (유아식단: 앞새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	21	22	23	24	25
오전간식	유기농통곡물씨리얼 &유기농우유②	전복김가루섞음밥⑤⑥⑩ 유기농치즈②	한우채소죽⑤⑥⑩		
점심	참쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑩ 고등어카레구이⑤⑥ 브로콜리캐소스무침①⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	[한가위 한상 특식] 수수밥 동태살두부맑은탕국⑤⑥ 교지없는삼색전①⑤⑥⑧⑩ 한우잡채⑤⑥⑩ 팍두기/백팍두기	참쌀밥 유부콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 파프리카무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	추석	
열량(Kcal)/ 단백질(g)	642 / 20	750 / 19	545 / 23		
오후간식	만두탕수⑤⑥⑩	송편⑤ & 유기농식혜	배 & 유기농요거트②		
저녁	현미밥 닭고기무국⑤⑥⑩ 친환경어묵볶음⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	참쌀밥 어린이감자탕⑤⑥⑩ 오징어로제소스조림②⑤⑥⑦ 갯잎양파볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	차조밥 팽이버섯달걀국①⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 비타민나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	441 / 28	537 / 15	463 / 20		
	28	29	30		
오전간식	돼지고기채소섞음밥⑤⑥⑩ & 유기농치즈②	한우삼색죽⑤⑥⑩	감자사프②⑤⑥ &유기농콘푸레이크	● 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. - 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다. - 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.	
점심	참쌀밥 배추된장국⑤⑥ 갈비양념한우찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 팍두기/백팍두기	수수밥 느타리버섯두부국⑤⑥ 돼지고기청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	참쌀밥 낙지연포탕⑤⑥ 치즈달걀찜①②⑤⑥ 양배추샐러드&케요네소스 ①⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	649 / 23	488 / 20	531 / 20		
오후간식	우리밀미니핫도그①②⑤⑥ & 유기농사과배주스	감자버터구이② & 유기농우유②	우리밀약과④⑤⑥ & 유기농우유②		
저녁	현미밥 전복무국⑤⑥⑩ 닭고기메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	참쌀밥 한우미역국⑤⑥⑩ 삼치살양념조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	차조밥 열무된장국⑤⑥ 한우바싹불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치		
열량(Kcal)/ 단백질(g)	519 / 22	525 / 14	677 / 19	* 9월식단 평균 열량(Kcal) / 단백질(g) = 1147 / 44	

● 기타 사항

☆ 9월의 신메뉴는 "우영명란마요무침" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 섞음밥 포함)-국산, 참쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 외 찌개, 국·탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양복락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채,실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가자미-미국산, 대구-러시아산, 달고기-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 달걀새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-앞다리살(외국산,미국,캐나다,스페인등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산,닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 남작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따바오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 게살-국산), 어묵(명태연육)-미국산
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제,무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



the KIDS 9월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
		1	2	3	4
오전간식		닭고기김가루섞음밥⑤④⑬ & 유기농치즈②	옥수수스프②⑤⑥ & 유기농콘푸레이크	한우채소죽⑤④⑬	잔멸치삼색섞음밥⑤④ 파프리카스틱
점심		수수밥 감자양파국⑤④ 한우팽이버섯불고기⑤④⑬ 친환경오이맛살무침⑤④⑧ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 배추된장국⑤④ 오징어토마토소스조림⑤④⑬⑩ 한우다짐육가지볶음⑤④⑬ 팥두기/백팥두기	보리밥 들깨미역국⑤④ 돼지고기매추리알장조림 ①⑤④⑩ 콩나물무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	[9월의 신메뉴] 참쌀밥 된장찌개⑤④ 닭다리살양송이오븐구이⑤④⑬ 우영명란마요무침①⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)		413 / 17	432 / 18	337 / 15	448 / 17
오후간식		두부면샐러드② & 오리엔탈드레싱⑤④	군고구마 & 유기농우유②	바나나 & 유기농요거트②	우리참쌀왕파배기①②⑤④ & 유기농우유②
저녁		참쌀밥 한우콩나물국⑤④⑬ 호박달걀찜①⑤④ 근대나물된장무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	차조밥 새우살부추맑은국⑤④⑨ 닭고기간장볶음⑤④⑬ 갯잎나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 유부된장국⑤④ 우리밀생선까스⑤④ 8타타르소스①⑤④ 코울슬로샐러드⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	흑미밥 북어국⑤④ 한우두부조림⑤④⑬ 미역줄기볶음⑤④ 팥두기/백팥두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)		320 / 13	416 / 22	372 / 13	494 / 20
	7	8	9	10	11
오전간식	참치김가루섞음밥⑤④	단호박죽②⑤④ & 유기농치즈②	유기농쌀씨리얼 & 유기농우유②	전복죽⑤④⑬	한우삼색섞음밥⑤④⑬ 당근스틱
점심	참쌀밥 김치콩나물국⑤④ 한우브로콜리조림⑤④⑬ 느타리버섯볶음⑤④ 팥두기/백팥두기	수수밥 순두부찌개⑤④ 가지미살버터구이②⑤④ 얼갈이나물무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	[인도음식체험의 날] 강황참쌀밥 두부김치된장국⑤④ 안매운순살탄두리치킨 ②⑤④⑬ 파프리카무피클⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/배추김치	보리밥 달걀팥국①⑤④ 돼지고기호박볶음⑤④⑬ 오이배무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 한우우리밀수제비국⑤④⑬ 새우살두부조림⑤④⑨ 미나리유부무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	439 / 14	326 / 16	471 / 18	352 / 12	553 / 26
오후간식	찐감자 & 유기농우유②	케이준치킨샐러드⑤④⑬⑩ & 허니머스타드소스①	프렌치토스트①②⑤④ & 유기농감귤주스	사과 & 파먹는유기농요거트②	완두시루떡 (씨앗반:시몬카스테라①②⑤④) & 유기농우유②
저녁	현미밥 오징어무국⑤④ 닭고기크림소스조림②⑤④⑬ 시금치나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 근대된장국⑤④ 돼지고기불고기⑤④⑩ 숙주나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	차조밥 한우샤브샤브국⑤④⑬ 크랜베리멸치볶음⑤④ 친환경담백한햄고구마조림 ⑤④⑩ 팥두기/백팥두기	한우콩나물밥⑤④⑬ 유부미소장국⑤④ 구이김⑤④ 파인애플그린샐러드⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	흑미밥 친환경어묵맑은국⑤④ 닭고기채소볶음⑤④⑬ 가지당근나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	322 / 15	337 / 22	379 / 10	298 / 10	418 / 16
	14	15	16	17	18
오전간식	동태살채소죽⑤④	한우김가루섞음밥⑤④⑬ & 유기농치즈②	양송이스프②⑤④ & 크루통	돼지고기채소섞음밥⑤④⑩ 오이스틱	영양닭죽⑤④⑬
점심	참쌀밥 팽이버섯맑은국⑤④ 한우우영볶음⑤④⑬ 청경채나물⑤④ 팥두기/백팥두기	수수밥 대구살무맑은국⑤④ 닭고기당면볶음⑤④⑬ 얼무나물⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	[국없는날] 한우짜장밥⑤④⑬ 송송 우리밀군만두⑤④⑩ 단무지부추무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	보리밥 한우미역국⑤④⑬ 갈릭치즈연어살구이②⑤④ 상추사과무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 호박된장국⑤④ 돼지고기감자조림⑤④⑩ 당근채김가루볶음⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	340 / 12	460 / 23	431 / 10	451 / 16	415 / 20
오후간식	우리밀소금빵①②⑤④ & 유기농우유②	두유면잔치국수⑤④	멜론 & 유기농요거트②	단호박구이 & 유기농우유②	오리엔탈쉬림프샐러드⑤④⑨⑩ & 유기농우유②
저녁	현미밥 아욱된장국⑤④ 돼지고기오븐구이⑤④⑩ 치커리오렌지무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 어린이청국장⑤④⑩ 참치스크램블에그①⑤④ 숙기유부무침⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	차조밥 콩나물국⑤④ 돼지고기된장조림⑤④⑩ 친환경맛살미역줄기볶음⑤④⑧ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	참쌀밥 순두부백탕⑤④ 닭고기통파죽⑤④⑬ 표고버섯양파볶음⑤④ 저염토마토김치⑤④⑬/백김치	흑미밥 황태참나물맑은국⑤④ 한우채소볶음⑤④⑬ 파프리카들깨무침⑤④ 팥두기/백팥두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	422 / 18	404 / 30	340 / 15	455 / 14	479 / 24

the KIDS 9월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	21	22	23	24	25
오전간식	유기농통곡물씨리얼 &유기농우유②	전복김가루섞음밥⑤⑥⑩ 유기농치즈②	한우채소죽⑤⑥⑩		
점심	참쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑩ 고등어카레구이⑤⑥ 브로콜리캐소스무침①⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	[한가위 한상 특식] 수수밥 동태살두부맑은탕국⑤⑥ 고지없는삼색전①⑤⑥⑧⑩ 한우잡채⑤⑥⑩ 팍두기/백팍두기	참쌀밥 유부콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 파프리카무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	추석	
열량(Kcal)/단백질(g)	449 / 14	525 / 13	382 / 16		
오후간식	만두탕수⑤⑥⑩	송편⑤ (씨앗반:마들렌①②⑤⑥) &유기농식혜	배 &유기농요거트②		
저녁	현미밥 닭고기무국⑤⑥⑩ 친환경어묵볶음⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 팍두기/백팍두기	참쌀밥 어린이감자탕⑤⑥⑩ 오징어로제소스조림②⑤⑥⑦ 깻잎양파볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	차조밥 팽이버섯달걀국①⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 비타민나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치		
열량(Kcal)/단백질(g)	309 / 20	376 / 11	324 / 14		
	28	29	30	● 알레르기 유발식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다. - 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다. - 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요. * 9월식단 평균 열량(Kcal) / 단백질(g) = 803 / 31	
오전간식	돼지고기채소섞음밥⑤⑥⑩ &유기농치즈②	한우삼색죽⑤⑥⑩	감자스프②⑤⑥ &유기농콘푸레이크		
점심	참쌀밥 배추된장국⑤⑥ 갈비양념한우찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 팍두기/백팍두기	수수밥 느타리버섯두부국⑤⑥ 돼지고기청경채굴소스볶음⑤⑥⑩ 당근숙주나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	참쌀밥 낙지연포탕⑤⑥ 치즈달걀찜①②⑤⑥ 양배추셀러드&케요네즈소스①⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치		
열량(Kcal)/단백질(g)	454 / 16	341 / 14	372 / 14		
오후간식	우리밀미니핫도그①②⑤⑥ &유기농사과배주스	감자버터구이② &유기농우유②	우리밀약과④⑤⑥ &유기농우유②		
저녁	현미밥 전복무국⑤⑥⑩ 닭고기메추리알계첩볶음①⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	참쌀밥 한우미역국⑤⑥⑩ 삼치살양념조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치	차조밥 열무된장국⑤⑥ 한우바싹불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치		
열량(Kcal)/단백질(g)	364 / 16	367 / 10	474 / 14		

● 기타 사항

☆ 9월의 신메뉴는 "우영명란마요무침" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 섞음밥 포함)-국산, 참쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 외 찌개, 국·탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양복락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채,실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가자미-미국산, 대구-러시아산, 달고기-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 달걀새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-앞다리살(외국산,미국,캐나다,스페인등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산,닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 남작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따바오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 게살-국산), 어묵(명태연육)-미국산
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제,무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진

