

구립아르테온보나어린이집 10월 식단

(1~2세 죽간식형 생선배제)

강동구어린이사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일		기호 표시 안내		1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절					
오전간식		 기호 표시 안내 ● 자연 간식 (채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기		들깨감자죽	모듬채소죽⑤④ ●배						
점심	차조밥 바지락살맑은국⑥ 달걀비⑤④⑤ 김자반⑤④ 배추김치⑦			기장밥 아욱된장국⑤④ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑦							
오후간식	쌀국수⑥			★찐단호박 우유②							
열량(kcal)/단백질(g)				410/19	465/15						
일자/요일		5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날					
오전간식			누룽지죽	찐죽⑦ ●굴	순두부죽⑤						
		수수밥 들깨무해국 ◆혼제오리파프리카볶음 ⑤④ 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑦	부리채소염양파&양념장⑤④ 순두부백탕⑤ 돈사태침⑤④⑤ 배추김치⑦	기장밥 애호박새우찜국⑦ 소고기버섯조림⑤④⑤ 갈게자른미역줄기볶음⑤④ 깍두기⑦							
		모닝빵①②④ 우유② 486/14	★삶은달걀① 우유② 509/22	간장비빔국수⑤④ 육수수차 392/14							
		열량(kcal)/단백질(g)									
일자/요일		12(월)	13(화)가을나들이	14(수)튼튼반 쓰레기줍기	15(목)	16(금)생일잔치					
오전간식		게살죽①⑤④⑥ ●갈게자른방울토마토⑦	●바나나	김가루참깨죽⑤④ ●멜론	타락죽②	미역죽⑤④ ●사과					
		흑미밥 소고기당면국⑤④⑤ 달걀찜① 청경채나물⑤④ 깍두기⑦	기장밥 안매운김치국⑦ 돈육목살소금구이⑤④ 무나물⑤④ 배추김치⑦	달걀마요덮밥①⑤④⑤⑥ 팽이장국⑤④ 물만두⑤④⑥ 새콤오이무침⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 미역국⑤④ 소불고기⑤④⑥ 상추무침⑤④ 깍두기⑦	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤④⑦ 숙주나물⑤④ 배추김치⑦					
		해물부추전①⑤④⑥ 동글레차	카스테라①②④ 우유②	★●찐감자 우유② 504/20	로제스파게티 ②⑤④⑥⑤⑥⑤ 동글레차 461/12	★스크램블에그①②⑤ 우유② 487/20					
		열량(kcal)/단백질(g)		472/21	471/17	504/20	461/12	487/20			
일자/요일		19(월)	20(화)지역사회연계	21(수)국악DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상					
오전간식		흑미자죽 ●당근스틱	감자죽⑤④	콩나물죽⑤④ ●골드키위	단호박죽	브로콜리죽⑤④ ●단감					
		수수밥 어묵국⑤④ 과일양념된불고기⑤④⑥ 애호박나물⑤④ 배추김치⑦	흑미밥 콩나물국⑤④ 달걀채소볶음⑤④⑤ 버섯나물⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 채소짜장⑤④⑥ ◆탕수육&소스①⑤④⑥ 배추김치⑦ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국⑤④ ★매추리알장조림①⑤④ 브로콜리맛살볶음①⑤④⑥ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤④ 새우살채소전⑤④⑥ 시금치나물⑤④ 깍두기⑦					
		치즈핫도그①②④⑥ 육수수차 488/17	머핀①②④ 우유② 493/19	★●찐단호박 우유② 519/16	우동⑤④ 444/16	★●찐고구마 우유② 500/15					
		열량(kcal)/단백질(g)		488/17	493/19	519/16	444/16	500/15			
일자/요일		26(월)	27(화)보나데이	28(수)	29(목)소방대피훈련	30(금)보육인의 날					
오전간식		달걀죽① ●갈게자른포도	영양달걀⑥	근대죽⑤④ ●배	모듬채소죽⑤④	잔멸치죽⑤④ ●바나나					
		흑미밥 복덕국⑤④ 달걀대리야기조림⑤④⑤ 취나물무침⑤④ 배추김치⑦	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑥ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤④ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑦	쌀밥 우동국물⑤④ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑦	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥ 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑦	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육쪽창⑤④⑥⑦ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑦					
		김가루주먹밥 보리차	우유스틱①②④⑥ 우유② 478/24	★●찐고구마 우유② 526/13	잔치국수⑤④	단발빵①②④⑥④ 우유② 523/22					
		열량(kcal)/단백질(g)		476/21	478/24	526/13	431/18	523/22			
“서울미래밥상”		지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 가능한 밥상입니다.									
• 알레르기 유발 식품 안내											
난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲맛											
• 원장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.											
• ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.											
• 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.											
표시	쌀		콩		배추김치						
	(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					
	베이컨볶음밥		혼제오리파프리카볶음		탕수육						
구분	소고기		소고기		돼지고기						
	(국)		주찬용		국·죽용						
	국내산		국내산(한우)		국내산(한우)						
	배추김치		배추김치		배추김치						
소금간	소금		소금		소금						
	설탕		설탕		설탕						
	설탕		설탕		설탕						
	설탕		설탕		설탕						
알레르기 유발식품											
주의사항											

구립아르테온보나어린이집 10월 식단

(후기 및 완료기)

강동구어린이사회복지급식관리지원센터

강동구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

• 이유식 식단은 강동구어린이사회복지급식관리지원센터 **일반간식형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **죽간식형(오전간식이 죽으로 구성)** 식단을 사용하는 경우에 영아가 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 **메뉴(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절	
오전간식				아기치즈②	갈게자른배		
점심				달걀당근진밥⑤	두부콩나물진밥⑤		
오후간식				갈게자른소면④	오랜편단호박		
열량(kcal)/단백질(g)				264/12	217/6		
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날		
오전간식		누룽지죽	갈게자른굴	플레인요거트②			
점심		노른자파프리카진밥①	감자우영진밥	소고기버섯진밥⑥			
오후간식		①②④	오랜노른자①	갈게자른소면④			
열량(kcal)/단백질(g)		246/6	206/9	273/12			
일자	12(월)	13(화)가을나들이	14(수)튼튼반 쓰레기줍기	15(목)	16(금)생일잔치		
오전간식	아기치즈②	소고기채소죽⑥	갈게자른멜론	플레인요거트②	갈게자른사과		
점심	소고기청경채진밥⑥	두부무진밥⑤	달걀오이진밥⑥	소고기미역진밥⑥	양배추감자진밥		
오후간식	플레인요거트②	갈게자른빵①②④	오랜편감자	갈게자른소면④	오랜노른자①		
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	256/9	200/9	269/12	213/4		
일자	19(월)	20(화)지역사회연계	21(수)	22(목)	23(금)		
오전간식	플레인요거트②	감자죽	플레인요거트②	아기치즈②	갈게자른단감		
점심	애호박당근진밥	달걀버섯진밥⑥	모듬채소진밥	소고기브로콜리진밥⑥	미역양파진밥		
오후간식	아기치즈②	갈게자른빵①②④	오랜편단호박	갈게자른소면④	오랜편고구마		
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	280/11	220/6	284/13	200/4		
일자	26(월)	27(화)보나데이	28(수)	29(목)소방대피훈련	30(금)보육인의 날		
오전간식	갈게자른포도	영양달걀⑥	갈게자른배	플레인요거트②	갈게자른바나나		
점심	달걀취나물진밥⑥	양배추근대진밥	노른자감자진밥①	소고기배추진밥⑥	두부면근진밥⑤		
오후간식	아기치즈②	갈게자른빵①②④	오랜편고구마	갈게자른소면④	갈게자른빵①②④		
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	240/7	241/6	272/12	204/5		
• 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생채소류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲맛							
• 원장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.							
• ⑬야생채소류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
• 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.							
원산지 표시	쌀		소고기		콩		
	밥(죽)		누룽지		국내산 (한우/육우)		
	국내산		국내산		외국산		
					국내산(한우)		
				국내산		국내산	
식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.							
구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)			이유식 완료기(12~15개월, 고형식)			
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)			2배 죽(물:쌀=2:1)			
식품군	곡류	• 쌀, 찰쌀, 감자, 고구마, 밀, 밀가루 음식			• 쌀, 찰쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밀, 밀가루 음식		
	육류, 생선, 달걀, 콩류	• 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩			• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류		
	채소류	• 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우영, 연근, 콩나물					
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지			• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토		
	유유·유제품류	• 플레인 요구르트			• 플레인 요구르트, 생우유, 치즈		
유지·당류	• 소량의 식물성 기름			• 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀			
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기			하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기			
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 금지						
알레르기 유발식품	• 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체						
주의사항	• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공						