구립아르테온보나어린이집 11월 식단

(1~2세 죽간식형 생선배제)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	
오전간식	타락죽② ●파프리카스틱	누룽지죽	시금치죽⑤⑥ ●사과	소고기콩나물죽⑤⑥⑱	청경채죽⑤⑥ ●귤	
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ (급식 컨설팅)	
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	딸기잼 바른 식빵①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	445/13	421/18	462/19	428/16	531/20	
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)1,2세 현장학습	12(목)	13(금)보나데이	
오전간식	달걀죽① ●잘게자른방울토마토⑫	닭살채소죽⑮	브로콜리죽⑤⑥ ●단감	배추죽	순두부죽⑤ ●배	
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양파국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은속주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	머핀①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	467/19	483/21	490/23	432/12	501/22	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)3분기 운영위원회	19(목)	20(금)서울미래밥상	
오전간식	참깨죽⑤⑥ ●당근스틱	모둠채소죽⑤⑥	닭살근대죽⑮ ●귤	단호박죽	누룽지죽 ●바나나	
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	432/15	447/17	498/18	412/16	456/14	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)국없DAY	26(목)소방대피훈련	27(금)	
오전간식	흑임자죽 ●잘게자른포도	양송이죽⑤⑥	김가루채소죽 ●홍시	새우살당근죽⑦	소고기양파죽⑯ ●사과	
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	우유스틱①②④⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	490/16	456/15	525/17	476/16	524/18	
일자/요일	30(월)					
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧ ●오이스틱					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	443/20					

"서울미래밥상"

지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 **가능한 밥상**입니다.

기호 표시 안내

● 자연 간식(, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기



*** 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 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		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(/육우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
							외국산				
	참치마요주먹밥		훈제오리구이		미니돈까스		오징어		전복		
	다랑어:원양산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산		국내산		국내산		

수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립아르테온보나어린이집 11월 식단

(후기 및 완료기)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)급식컨설팅	
오전간식	플레인요거트②	누룽지죽	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른귤	
점 심	소고기미역간밥⑯	닭살시금치간밥⑮	두부콩나물간밥⑤	노른자애호박간밥	소고기배추간밥⑯	
오후간식	아기치즈②	잘게자른빵①②⑥	으깬찐감자	잘게자른소면⑥	잘게자른빵①②⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	238/11	222/6	281/11	211/7	
일자	9(월)	10(화)	11(수)1,2세 현장학습	12(목)	13(금)보나데이	
오전간식	아기치즈②	닭살채소죽⑮	잘게자른단감	플레인요거트②	잘게자른배	
점 심	닭살무진밥⑮	소고기브로콜리진밥⑯	노른자채소진밥①	두부숙주진밥⑤	닭살당근진밥⑮	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른빵①②⑥	으깬노른자①	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	
열량(kcal)/단백질(g)	226/13	294/12	234/8	250/10	209/10	
일자	16(월)	17(화)	18(수)3분기운영위원회	19(목)	20(금)	
오전간식	플레인요거트②	모둠채소죽	잘게자른귤	플레인요거트②	잘게자른바나나	
점 심	두부버섯진밥⑤	닭살근대진밥⑮	소고기당근진밥⑯	노른자김진밥①	두부아욱진밥⑤	
오후간식	아기치즈②	잘게자른빵①②⑥	으깬찐단호박	잘게자른소면⑥	으깬찐감자	
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	244/8	227/8	274/10	207/6	
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)소방대피훈련	27(금)	
오전간식	아기치즈②	양송이죽	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른사과	
점 심	닭살배추진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	모둠채소진밥	노른자애호박진밥①	소고기우엉진밥⑯	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른빵①②⑥	으깬찐고구마	잘게자른소면⑥	잘게자른빵①②⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	224/13	256/7	219/6	281/11	225/7	
일자	30(월)					
오전간식	플레인요거트②					
점 심	닭살감자진밥⑮					
오후간식	아기치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	239/13					



*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 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		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
	국내산	국내산	국내산(한우)		국내산	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, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식	• 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 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, 우엉, 연근, 콩나물	
	과일류	• 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	• 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토
	우유·유제품류	• 플레인요구르트	• 플레인요구르트, 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, 게, 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, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	