

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다.

포레온다솜어린이집 10월 이유식 식단

(후기 및 완료기)

영양사 이나진

* 이유식 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터를 참고하여 작성하였습니다.

일자				1(목)	2(금)	3(토)개천절	
오전간식				아기치즈②	잘게자른배		
점심				닭살당근진밥⑤	두부콩나물진밥⑤		
오후간식				잘게자른소면⑥	으깬찐단호박		
열량(kcal)/단백질(g)				264/12	217/6		
일자	5(월)대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)	
오전간식		아기치즈②	잘게자른멜론	누룽지죽		브로콜리죽	
점심		소고기브로콜리진밥⑥	닭살오이진밥⑤	모듬채소진밥		미역감자진밥	
오후간식		잘게자른소면⑥	으깬찐감자	잘게자른식빵①②④		-	
열량(kcal)/단백질(g)		284/13	200/9	246/6		172/4	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	아기치즈②	플레인요거트②	잘게자른배	감자죽	잘게자른바나나	아기치즈②	
점심	소고기청경채진밥⑥	소고기무진밥⑥	두부감자진밥⑤	닭살버섯진밥⑤	두부연근진밥⑤	모듬채소진밥	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른소면⑥	으깬찐고구마	아기쌀과자	잘게자른모닝빵①②④	-	
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	273/12	241/6	280/11	204/5	172/6	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	플레인요거트②	플레인요거트②	플레인요거트②	잘게자른사과	영양닭죽⑤	양송이죽	
점심	애호박당근진밥	소고기배추진밥⑥	소고기미역진밥⑥	양배추감자진밥	양배추근대진밥	노른자채소진밥①	
오후간식	아기치즈②	잘게자른소면⑥	아기치즈②	아기쌀과자	잘게자른모닝빵①②④	-	
열량(kcal)/단백질(g)	211/8	272/12	264/12	213/4	240/7	191/5	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	잘게자른포도	플레인요거트②	잘게자른굴	소고기채소죽⑥	잘게자른단감	플레인요거트②	
점심	닭살취나물진밥⑤	소고기버섯진밥⑥	감자양파진밥	두부무진밥⑤	미역양파진밥	모듬채소진밥	
오후간식	아기치즈②	잘게자른소면⑥	아기쌀과자	잘게자른식빵①②④	으깬찐고구마	-	
열량(kcal)/단백질(g)	223/11	273/12	206/9	256/9	200/4	163/5	
* 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 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
	국산	국산	국내산 한우	-		국내산	국산
식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다							

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, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식
	육류, 생선, 달걀, 콩류	소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자(완숙), 두부, 완두콩, 강낭콩
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물
	과일류	바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지
	우유·유제품류	플레인요구르트
	유지·당류	소량의 식물성 기름
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	