센텀센시빌어린이집 11월 죽식형 식단표

만 1-3세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)♥생일식단♥	6(금)	7(토)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	달걀죽①	고구마죽	시금치죽⑤⑥	어묵죽⑤⑥
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 잘게썬깍두기⑨	차조밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 실파맑은국 멸치무조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	♥샤인머스캣 /떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥ /우유②	♥단감/우유②	두유⑤
열량/단백질	457.5/14.1	456.9/17.5	430.1/16	472.4/18.5	429.2/12.8	450.2/20.4
늦은 오후간식	요구르트	우유	요구르트	떠먹는요구르트	요구르트	
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤	쇠고기당근죽⑯	배추된장죽⑤⑥	팥죽	가지죽
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 미니칼국수⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	♥바나나	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	♥귤/떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	457.2/19	426/15.9	443.4/16.5	446.8/15.3	457.7/18.6	436.9/15.6
늦은 오후간식	요구르트	우유	요구르트	떠먹는요구르트	우유	
	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	유부죽⑤	새우살채소죽⑨	조갯살죽⑱	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	호두죽⑭
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부찌개①⑤ 어묵연근장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① 간장비빔만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤ ⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기양파덮밥 ①⑤⑩ 부추맑은국 토마토치즈샐러드②⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤ /오렌지주스	♥사과/우유②	볶음우동⑤⑥	♥배/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	433.6/13.1	424.8/14.3	452.2/16.2	432/14.2	440.1/17.1	420.7/15.5
늦은 오후간식	요구르트	우유	요구르트	떠먹는요구르트	요구르트	
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	들깨무죽	미역죽⑤⑥	애호박죽	찹쌀김가루죽	병아리콩죽⑤
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬배추김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림 ①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	다진열무볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채맑은국 대구살강정⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥ +블루베리잼/보리차	♥단감 /떠먹는요구르트②	모듬어묵탕⑤⑥	♥바나나/우유②	두유⑤
열량/단백질	472.3/15.6	453.4/17	456.9/14.7	426/19	442.5/17.2	422.7/19.2
늦은 오후간식	요구르트	우유	요구르트	떠먹는요구르트	요구르트	
	30(월)	『식단 이용시 참고사항』				
오전간식	북어채죽					
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오후간식	♥찐감자/우유②					
열량/단백질	447.3/20.8					
늦은 오후간식	요구르트					

* 알레르기 유발식품
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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 11월 제철음식
-과일: 사과, 배, 단감, 귤
-채소: 브로콜리, 배추, 무, 늙은호박, 연근
-해산물: 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼
※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.
♥분홍색 : 자연식 메뉴

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				오징어	고등어	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

식육·수산물가공품			
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	참치(14일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	다랑어 : 원양산	닭 : 국내산

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

센텀센시빌어린이집 11월 이유식 식단표

		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기 (생후 4~5개월)		청경채미음	청경채미음	청경채미음	오이미음	오이미음	오이미음
중기 (생후 6~8개월)		파프리카죽	닭가슴살채소죽⑮	달걀죽①	양배추죽	시금치죽	어묵죽⑤⑥
후기 (생후 9~11개월)	점심	파프리카무른밥	닭가슴살채소무른밥⑮	달걀무른밥①	양배추무른밥	시금치무른밥	어묵무른밥⑤⑥
	오후 간식	으깬고구마/보리차	돼지고기볼⑩/보리차	청포도퓨레	토마토스파게티⑥⑫	감퓨레	아기두유⑤
열량/단백질 (kcal / g)	초기	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5
	중기	75.7/1.5	64.8/3.3	104.1/4	74.7/1.4	74.7/1.5	80.3/2.1
	후기	189.3/2.6	175.4/9.6	142.5/4.3	198.3/5	152/2.5	160.3/4.9
		9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기 (생후 4~5개월)		감자미음	감자미음	감자미음	가지미음	가지미음	가지미음
중기 (생후 6~8개월)		두부채소죽⑤	콩나물죽⑤	쇠고기당근죽⑯	배추표고죽	잣죽⑲	가지죽
후기 (생후 9~11개월)	점심	두부채소무른밥⑤	콩나물무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑯	배추표고무른밥	잣무른밥⑲	가지무른밥
	오후 간식	으깬감자/보리차	당근우엉주먹밥⑤ /보리차	바나나퓨레	잘게썬핫케익①②⑤⑥	귤퓨레	아기치즈②
열량/단백질 (kcal / g)	초기	29/0.6	29/0.6	29/0.6	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5
	중기	63.9/2	55.5/1.4	74.8/3	54.6/1.4	74.1/1.5	74.2/1.4
	후기	136.1/4.2	203.7/4.5	150.8/5	139/3.4	136.4/2.7	170.4/5.8
		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기 (생후 4~5개월)		찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	당근미음	당근미음	당근미음
중기 (생후 6~8개월)		유부죽⑤	새우살채소죽⑨	조갯살죽⑱	누룽지죽	브로콜리죽	호두죽⑭
후기 (생후 9~11개월)	점심	유부무른밥⑤	새우살채소무른밥⑨	조갯살무른밥⑱	누룽지무른밥	브로콜리무른밥	호두무른밥⑭
	오후 간식	으깬단호박/보리차	알감자버터구이②⑤ /보리차	사과퓨레	아기볶음우동⑤⑥	배퓨레	아기플레인요구르트②
열량/단백질 (kcal / g)	초기	43.8/0.8	43.8/0.8	43.8/0.8	27.2/0.5	27.2/0.5	27.2/0.5
	중기	91/3.1	63.3/3.1	119.2/7.1	78.6/1.4	74.8/1.5	90.6/1.8
	후기	144.1/4.5	198.1/4.7	146/3.5	210.8/3.4	136.5/2.5	141.4/2.7
		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기 (생후 4~5개월)		쇠고기미음	쇠고기미음	쇠고기미음	배미음	배미음	배미음
중기 (생후 6~8개월)		게살죽⑧	무들깨죽	미역죽⑯	애호박죽	김가루찹쌀죽	병아리콩죽⑤
후기 (생후 9~11개월)	점심	게살무른밥⑧	무들깨무른밥	미역무른밥⑯	애호박무른밥	김가루찹쌀무른밥	병아리콩무른밥⑤
	오후 간식	으깬고구마/보리차	구운식빵①②⑤⑥ +감자샐러드/보리차	밤퓨레	두부완자탕⑤	사과바나나퓨레	아기두유⑤
열량/단백질 (kcal / g)	초기	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4	27.9/0.5	27.9/0.5	27.9/0.5
	중기	78.7/2.3	83.1/2.4	76.9/3.1	74.3/1.4	59.3/1.3	91.9/2.2
	후기	191/3.4	213.8/5	152/3.3	169.9/9.3	145.3/2.9	171.8/5
		30(월)	『식단 이용시 참고사항』				
초기 (생후 4~5개월)		브로콜리미음					
중기 (생후 6~8개월)		북어죽					
후기 (생후 9~11개월)	점심	북어무른밥					
	오후 간식	으깬감자/보리차					
열량/단백질 (kcal / g)	초기	27.2/0.6					
	중기	74.8/4.8					
	후기	130.4/6.2					

* 알레르기 유발식품
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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 11월 제철음식
-과일: 사과, 배, 단감, 귤
-채소: 브로콜리, 배추, 무, 늙은호박, 연근
-해산물: 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼

※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

♥분홍색 : 자연식 메뉴

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기		수산물		
					전복		
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.