

9월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

라운제나
어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(9월의 식재료:토마토)

구분	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	
오전간식	가지죽	두부죽⑤	오트밀죽②	수수양파죽⑤⑥	
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 무춧국⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	기장밥 소고기채소당면국⑤⑥⑬ 삼치카레구이②⑤⑥⑦⑬⑭ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	녹두밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑪ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	🍎찐단호박&두유⑤	마들렌①②⑤⑥ &우유②	🍌바나나	다진유부주먹밥⑤	
열량(kcal) /단백질(g)	603.5/23.5	671.5/23.5	653.5/29.9	638/20.4	
날짜	7	8	9	10	11
오전간식	아욱죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	치즈죽②	파프리카죽	영양닭죽⑤
점심	백미밥 참나물맑은국 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	🍌토마토카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑭ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑦⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	🍌찐감자&우유②	우동⑤⑥	🍌샤인머스켓	크로와상①②⑤⑥ &우유②	🍌배
열량(kcal) /단백질(g)	633.1/22	630.3/27.1	613.8/22.5	651.3/23.9	639/25.8
날짜	14	15	16	17 생일상	18
오전간식	부추죽⑤⑥	무죽	누룽지죽	파프리카죽	전복죽⑩
점심	기장밥 감자국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국 생선가스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 깍두기⑨	찐쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 🍌토마토달걀볶음①⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍌키위 &떠먹는요거트②	🍌바나나	김가루주먹밥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	🍌찐고구마&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	618.5/24.4	610.8/21	657.4/22.7	675.6/22.2	685.8/23
날짜	21	22	23	24	25 (추석)
오전간식	흑임자죽	배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥		
점심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리찜 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 치즈두부구이②⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑬ &양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	🍌토마토⑩	잔치국수⑤⑥	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②		
열량(kcal) /단백질(g)	597.1/21.4	633.2/24.5	616.7/22.8		
날짜	28	29	30	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자* * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오전간식	애호박죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑬		
점심	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 갈래썬오징어채소볶음⑤⑥⑦ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬⑭ 순두부국⑤ 연근흑임자소스무침①⑤ 배추김치⑨		
오후간식	머핀①②⑤⑥ &등굴레차	🍌찐감자&우유②	🍌사과		
열량(kcal) /단백질(g)	671.8/24.9	613.1/25.8	635/24.3		

원산지 표시	쌀	찐쌀	현미	흑미	누룽지	백김치	배추김치(국)	오징어	전복	훈제 오리
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	배추	국내산	배추	국내산	원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	두부(콩)	순두부(콩)	고춧가루	국내산	원양산	오리고기: 국내산
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산 우육 돈육	원양산	

9월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

라운제나
어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(9월의 식재료: 토마토)

구분	월	화	수	목	금
날짜		1	2	3	4
오전간식		가지죽	두부죽⑤	오트밀죽②	수수양파죽⑤⑥
점심		백미밥 (저염)아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤④ 백김치	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 무쌈국⑤⑥ 브로콜리나물 백김치	기장밥 소고기채소당면국⑤⑥⑩ 삼치카레구이②⑤⑥⑩⑩ 건파래자반⑤ 백김치	녹두밥 모듬버섯국⑤⑥ (저염)돼지고기굴소스 볶음⑤④⑩⑩ 양배추나물⑤④ 깍두기
오후간식		🍎 찐 단호박&두유⑤	마들렌①②⑤⑥ &우유②	🍌 바나나	다진유부주먹밥⑤
열량(kcal) /단백질(g)		389.3/15	433.6/15.1	421.9/19.3	411.1/13.1
날짜	7	8	9	10	11
오전간식	아욱죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	치즈죽②	파프리카죽	영양달죽⑥
점심	백미밥 참나물맑은국 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤④ 백김치	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기	🍌 토마토카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 근대국⑤⑥ (저염)잔멸치조림⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 열무나물⑤④ 백김치	백미밥 (저염)두부된장국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑩⑩ 열갈이나물⑤④ 나박김치
오후간식	🍌 찐 감자&우유②	우동⑤⑥	🍌 샤인머스켓	크로와상①②⑤⑥ &우유②	🍌 배
열량(kcal) /단백질(g)	409/14	406.1/17.5	396.1/14.5	420.5/15.4	411.8/16.6
날짜	14	15	16	17 생일상	18
오전간식	부추죽⑤⑥	전복죽⑩	누룽지죽	파프리카죽	전복죽⑩
점심	기장밥 감자국⑤⑥ (저염)소고기장조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 어묵국⑤⑥ (저염)간장달걀비⑤⑥⑩ 파프리카버섯볶음⑤④ 백김치	백미밥 배춧국 생선까스①⑤④ &타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 깍두기	찐쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑩ 🍌 토마토달걀볶음①⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌 키위 &떠먹는요거트②	🍌 바나나	김가루주먹밥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	🍌 찐 고구마&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	399.2/15.7	394.2/13.5	423.7/14.5	436.3/14.3	442.9/14.8
날짜	21	22	23	24	25 (추석)
오전간식	흑임자죽	배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥		
점심	수수밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 훈제오리찜 무나물⑤④ 백김치	백미밥 복어국⑤⑥ 치즈두부구이②⑤ 미역나물⑤⑥ 백김치	소고기콩나물밥⑤⑥ &양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기		
오후간식	🍌 토마토⑩	잔치국수⑤⑥	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②		
열량(kcal) /단백질(g)	385.3/13.8	409/15.7	397.3/14.7		
날짜	28	29	30	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오전간식	애호박죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑩		
점심	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 갈래썬오징어채소볶음⑤⑥ ⑦ 단배추나물⑤④ 깍두기	백미밥 새우살맑은국⑨ (저염)돼지고기장조림⑤⑥ ⑩ 참나물무침⑤④ 백김치	(저염)달걀데리야끼 덮밥⑤⑥⑩⑩ 순두부국⑤ 연근흑임자소스무침①⑤ 백김치		
오후간식	머핀①②⑤⑥ &등굴레차	🍌 찐 감자&우유②	🍌 사과		
열량(kcal) /단백질(g)	433.1/16	395.6/16.6	409.9/15.7		

원산지 표시	쌀	찐쌀	현미	흑미	누룽지	백김치		배추김치(국)		오징어	전복	훈제오리
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	배추	국내산	배추	국내산	원양산	국내산	오리고기: 국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	두부(콩)	순두부(콩)		고춧가루		너비아니	생선까스	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산 우육, 돈육	원양산	

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량

- ▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
- ▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.
- ▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.
- ※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

2. 테마 식단

자연 간식 제공 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반없는 날 - 매주 수요일 잔반없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
--------------------------------	------------------------------	--------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준레시피를 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
식품	대체식품 가이드	예시	
달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 환살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①③ → 두부구이&양념장⑤⑥	
우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤	
고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이	
육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이	
땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 건포도 등으로 대체 또는 제거식	

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(참쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 ▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시 방법	구분	표기방법	예시
농축수산물	국내산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	- 쌀: 국내산 - 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) - 소고기(육용용): 국내산(한우) - 오징어: 연근해산
	외국산의 경우	▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	- 소고기(국용): 호주산 - 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
가공식품	-	▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	- 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)

