부산강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

금강누리봄어린이집
051)293-4628

영양사 전현희

[식단 테마] 자연간식 제공 날, 잔반없는 날, 푸드브릿지 날 (11월의 식재료: 브로콜리)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	청경채죽⑤⑥	양파죽	잔멸치채소죽⑤⑥	깨죽	영양닭죽⑮	우엉죽⑤⑥
점심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 근대국 (저염)로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ (저염)가쓰오장국⑤⑥ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나	스크램블에그①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	431.1/15.9	390.8/14.2	401.8/15.2	406.6/16.2	390.3/17	357.5/16.6
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	치즈죽②	배추죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	전복죽⑱	찹쌀당근죽	근대죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 나박김치	닭살카레볶음밥 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치	백미밥½ 칼국수⑥ 나박김치
오후간식	샤인머스켓	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	귤	다진유부주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	393.8/14.1	392.4/15.9	412.1/14.1	389.8/14.7	413.2/13.3	406.8/11.4
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽	양배추죽⑤⑥
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ (저염)간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 나박김치	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 나박김치	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (저염)연근조림⑤⑥ 백김치	(저염)닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물국⑤ 백김치
오후간식	배	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	토마토⑫&어린이치즈②	늙은호박전②⑤⑥	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	385.7/13.7	407.4/19.7	417.1/12.2	409.8/15.7	396.7/13.2	381.6/15.5
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯	김가루찹쌀죽
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리나물 백김치	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 배추맑은국 나박김치
오후간식	단감	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파인애플 &떠먹는요거트②	찐단호박&우유②	우동⑤⑥	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	399.2/13.7	437/17.6	383.8/14.9	391.8/14.3	417.2/19.6	364/10
날짜	30					
오전간식	순두부죽⑤					
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치					
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②					
열량(kcal) /단백질(g)	418/18					

<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.

원산지표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	동태(명태)	배추김치(국)		백김치		고등어	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀:국내산	러시아산	배추	국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치		해물완자	함박스테이크	탕수육
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	외국산	외국산			(가)다랑어:원양산		오징어:외국산 연육:외국산	돼지고기:국내산,외국산 소고기:국내산,외국산	돼지고기 국내산

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

부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

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	잔반 없는 날	푸드브릿지
- 주 3회 최소 조리 식품 제공	- 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	- 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 표준조리법을 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.

관리방법	식품	대체식품 가이드	예시
	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 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(찹쌀, 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(멍게), 방어
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

원산지 표시방법	구분		표기방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(볶음용): 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 '외국산으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)

부산강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 이유식 식단표

금강누리봄어린이집
051)293-4628

영양사 전현희

구분		월	화	수	목	금	토
날짜		2	3	4	5	6	7
초기		쌀미음	쌀미음	쌀미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
중기		닭가슴살열무죽⑮	닭가슴살근대죽⑮	소고기양파죽⑯	소고기양배추죽⑯	흰살생선당근죽	흰살생선버섯죽
후기	점심	닭가슴살열무무른밥⑮	닭가슴살근대무른밥⑮	소고기양파무른밥⑯	소고기양배추무른밥⑯	흰살생선당근무른밥	흰살생선버섯무른밥
	간식	아기치즈②	아기국수⑥	찐단호박	사과	바나나	아기쌀과자
열량(kcal)/단백질(g)	초기	47.6/0.9	47.6/0.9	47.6/0.9	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
	중기	63.2/3.5	63.6/3.4	74.6/3	73.7/2.9	89.2/3.7	65.7/3.4
	후기	94.9/5.2	95.5/5.1	106.9/4.3	107/4.3	100.9/4.9	98.5/5.1
	간식	59.6/3.8	82.9/3.4	22.8/0.5	22.4/0.1	38.5/0.6	39.3/0.9
날짜		9	10	11	12	13	14
초기		애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
중기		소고기애호박죽⑯	닭가슴살가지죽⑮	닭가슴살브로콜리죽⑮	소고기오이죽⑯	달걀노른자시금치죽①	달걀노른자양파죽①
후기	점심	소고기애호박무른밥⑯	닭가슴살가지무른밥⑮	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	소고기오이무른밥⑯	달걀노른자시금치무른밥①	달걀노른자양파무른밥①
	간식	잘게썬샤인머스켓	찐감자	잘게썬아기식빵①②⑤⑥	귤	아기두유⑤	아기플레인요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	초기	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	35.9/1.4	35.9/1.4	35.9/1.4
	중기	73.9/3	63.7/3.4	65/3.6	72.2/2.9	86.7/2.9	86.7/2.6
	후기	107.8/4.4	95.6/5	97.6/5.3	109.6/4.5	130.1/4.3	130.1/3.9
	간식	26.4/0.2	26.8/0.8	55.8/1.8	11.7/0.2	43.4/2.1	32.5/0.6
날짜		16	17	18	19	20	21
초기		배추미음	배추미음	배추미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
중기		닭가슴살당근죽⑮	닭가슴살애호박죽⑮	흰살생선아욱죽	흰살생선무죽	소고기청경채죽⑯	닭가슴살양배추죽⑮
후기	점심	닭가슴살당근무른밥⑮	닭가슴살애호박무른밥⑮	흰살생선아욱무른밥	흰살생선무무른밥	소고기청경채무른밥⑯	닭가슴살양배추무른밥⑮
	간식	배	아기쌀과자	찐고구마	아기치즈②	아기늙은호박전⑤	떠먹는연두부⑤
열량(kcal)/단백질(g)	초기	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
	중기	64.9/3.4	64/3.4	90.8/3.2	73.7/3	71.8/3	64.7/3.4
	후기	97.4/5	96.1/5	93/4.6	89.7/4.3	103.1/4.2	97.1/5.1
	간식	18/0.1	39.3/0.9	61.6/0.4	59.6/3.8	69.8/1.3	30/2.8
날짜		23	24	25	26	27	28
초기		브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기		소고기버섯죽⑯	소고기브로콜리죽⑯	흰살생선배추죽	흰살생선미역죽	달걀노른자열무죽①	달걀노른자감자죽①
후기	점심	소고기버섯무른밥⑯	소고기브로콜리무른밥⑯	흰살생선배추무른밥	흰살생선미역무른밥	달걀노른자열무무른밥①	달걀노른자감자무른밥①
	간식	단감퓨레	잘게썬아기식빵①②⑤⑥	아기플레인요거트②	찐단호박	아기국수⑥	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	초기	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5
	중기	66.3/3.3	61.8/2.4	65/3.1	65/3.1	67.4/1.7	90.5/2.7
	후기	104.4/4.3	112.4/4.8	88.8/4.4	87.7/4.4	124.2/4	135.8/4.1
	간식	45.6/0.3	55.8/1.8	32.5/0.6	22.8/0.5	82.9/3.4	43.4/2.1
날짜		30					
초기		무미음					
중기		소고기무죽⑯					
후기	점심	소고기무무른밥⑯					
	간식	귤					
열량(kcal)/단백질(g)	초기	26.6/0.5					
	중기	66.5/3.2					
	후기	105.8/4.3					
	간식	11.7/0.2					

<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.

원산지 표시	쌀	연두부(콩)	닭고기	소고기	동태(명태)
	국내산	외국산	국내산	국내산(한우)	러시아산

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

부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 식단 안내

1. 영유아 성장 발달 기준

구분	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)		
				평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량
0~5개월	58.3	5.5	500	-	-	10
6~11개월	70.3	8.4	600	12	15	-

※ 출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

2. 이유식 식단 구성

구분	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)
형태	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥)
농도	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)
제공 횟수	이유식 1회 또는 간식 개념으로 2회	이유식 1회 + 간식 2회 또는 이유식 2회 + 간식 1회 (총 횟수로 3회)	이유식 2회 + 간식 2회 또는 이유식 3회 + 간식 1회 (총 횟수로 4회)
재료 크기	건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm정도로 잘게 다져 조리	0.5cm정도로 잘게 썰어 조리
주의사항	- 소화되기 쉽고 알레르기 반응이 적은 곡류군으로 시작 - 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 알레르기 유무 확인	- 생후 6개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 소고기에서 철분을 섭취하는 것이 중요 (지방이 적은 익힌 살코기 위주로 제공)	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등 제공 금지
조미	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

3. 알레르기 유발 가능 식품

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

- 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용 권장
- '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 제공 지양
- '꿀'의 경우 보툴리늄균 독소로 인한 사용 금지

4. 기타 사항

- 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량 및 영아의 발달 정도에 따라 달리하여 제공
- 이유식을 늦게 시작하게 되면 영양 부족이 올 뿐 아니라 새로운 식품에 적응하기 어렵게 되므로 적당한 시기를 놓치지 않도록 주의

부산강서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management