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

11월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

조은어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 자연간식 제공 날, 잔반없는 날, 푸드브릿지 날

(11월의 식재료: 브로콜리)

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	청경채죽⑤⑥	양파죽	잔멸치채소죽⑤⑥	깨죽	영양닭죽⑮
점심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	찹쌀밥 근대국 (저염)로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	찹쌀밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나
열량(kcal)/단백질(g)	431.1/15.9	390.8/14.2	401.8/15.2	406.6/16.2	390.3/17
날짜	생일상	10	11	12	13
오전간식	버섯죽	배추죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	전복죽⑱	찹쌀당근죽
점심	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 숙주당근나물⑤⑥ 백김치	백미밥 (저염)청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 나박김치	닭살카레볶음밥②⑤⑥⑫⑮⑯ ⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	찹쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	귤	다진유부주먹밥⑤ 샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	434.7/15.7	392.4/15.9	412.1/14.1	389.8/14.7	413.2/13.3
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ (저염)간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 나박김치	찹쌀밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 나박김치	찹쌀밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치	찹쌀밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (저염)연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식	배	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	토마토⑫&어린이치즈②	늙은호박전②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	385.7/13.7	407.4/19.7	417.1/12.2	409.8/15.7	396.7/13.2
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑭
점심	찹쌀밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)다진소고기두부조림⑤⑥ ⑯ 브로콜리나물 백김치	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 나박김치	찹쌀밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	단감	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파인애플 &떠먹는요거트②	찐단호박&우유②	우동⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	399.2/13.7	437/17.6	383.8/14.9	391.8/14.3	417.2/19.6
날짜	30				
오전간식	순두부죽⑤				
점심	찹쌀밥 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	국내산	국내산			(가)다랑어: 원양산		돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산

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

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

11월 이유식 식단표

조은어린이집

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	국내산	국내산	국내산 (한우)	러시아산

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