

10월 영아전담형(만12개월~2세) 죽식 식단표 원명:국공립부평4동어린이집

일자											1(목)	2(금)								
오전 간식	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										시금치죽⑤⑥			참깨죽			 개천절			
점심											수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후 간식											편고구마, 우유②			빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤						
열량 (kcal)	490			20			278			510			21			256				
칼슘 (mg)																				
일자	5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)				
오전 간식	대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽⑤⑥			 한글날			고칼슘두유⑤				
점심				보리밥 무채국⑤⑥ 돈독살복쌈⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 백김치⑨						닭갈국수⑥⑬ 부추전⑤⑥ 백김치⑨				
오후 간식				꼬마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			찐단호박, 우유②						과일(멜론)				
열량 (kcal)				542			410			446						369				
단백질 (g)				20			18			19						14				
칼슘 (mg)				230			172			330						185				
일자	12(월)			13(화)			14(수)			15(목)☆생일식단☆			16(금)			17(토)				
오전 간식	고구마죽			양파죽, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			참치죽			얼갈이죽⑤⑥			치즈②				
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차)			쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			채소볶음밥⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 단무지				
오후 간식	과일(사과), 우유②			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤			토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②			롤케이크①②⑤⑥, 우유②			떡빵, 마시는요거트②			과일(단감)				
열량 (kcal)	435			549			456			465			425			284				
단백질 (g)	18			24			19			16			18			12				
칼슘 (mg)	277			334			196			299			201			154				
일자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)				
오전 간식	녹두죽			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥			무죽			아욱죽⑤⑥			고칼슘두유⑤				
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 백김치⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨ (국 또는 차)			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 백김치⑨			만둣국①⑤⑥⑩ 적은밥 백김치⑨				
오후 간식	과일(바나나), 마시는요거트②			채소전⑤⑥			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			편고구마, 우유②			청경채달걀찜, 고칼슘두유⑤			과일(사과)				
열량 (kcal)	379			382			474			471			467			315				
단백질 (g)	18			14			16			18			21			14				
칼슘 (mg)	210			115			174			295			304			232				
일자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)				
오전 간식	타락죽②			채소죽, 채소스틱(데친브로콜리)			연근죽⑤⑥			버섯죽⑤⑥			부추죽			치즈②				
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑬ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아나조림⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스				
오후 간식	과일(배), 떠먹는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②			곡물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤			찐달걀①, 마시는요거트			빵(카스테라①②⑤⑥), 우유②②			과일(배)				
열량 (kcal)	416			528			564			455			483			339				
단백질 (g)	19			22			19			22			18			12				
칼슘 (mg)	275			278			275			303			199			208				
원산지 표시안내	쌀			콩			배추(백)김치			쇠고기			돼지고기			닭고기				
	(죽, 누룽지)			(두부, 콩비지)			배추													
	백미, 현미, 보리, 기장, 흑미, 차조 수수, 누룽지			단단한 두부, 부드러운 두부, 녹두			국내산			다짐육, 불고기, 국거리			다짐육, 불고기			달다리살, 닭가슴살, 순살				
	국내산			국내산						■한우 □우유 □젓소			국내산			국내산				
	개			식육·어육 가공품																
원산지 표시안내	참깨			들깨			미트볼, 함박스테이크			어묵, 맛살			만두			청포묵, 도토리묵				
	수입산			국내산			돼지고기: 국내산, 수입산 혼합 소고기: 국내산, 수입산 혼합			연육:외국산			돼지고기: 국내산, 수입산 혼합			국내산				
																육수수통조림				
																		수입산		

▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▶ **분홍색** : **달지 않게 먹는 날**로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▶ **주황색** : **탄소발자국 줄이는 날**로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▶ **노란색** : **테마음식(세계음식·일본)를(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색** : **이달의 채소 브로콜리**를 먹는 날

브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암, 심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열 조리하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스무디 등에 사용하여 먹을 수 있다.

▶ **식단 작성자** : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(☎070-4814-6144)

10월 이유식 후기(만9~11개월) 식단표

원명:국공립부평4동어린이집

일자				1(목)			2(금)			3(토) - 개천절											
오전 간식				☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						시금치죽			참깨죽			 개천절					
후기				쇠고기오이무른밥⑩						동태배추무른밥											
오후 간식				고구마퓨레						과일(사과)											
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	216			6 15			184 6 62												
일자				5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
오전 간식				대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽						아기치즈②		
후기							돈육양배추무른밥⑩			달걀노른자양파무른밥①			가자미살아욱무른밥						닭살배추무른밥⑮		
오후 간식							떠먹는요거트②			채소스틱(오이)			단호박퓨레						과일(멜론)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	213 11 95				185 5 36			174 7 14			168 9 134								
일자				12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)		
오전 간식				고구마죽			양파죽			누룽지죽			동태죽			얼갈이죽			고칼슘두유⑤		
후기				쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩			두부청경채무른밥⑤			쇠고기당근무른밥⑩			달걀노른자무른밥①		
오후 간식				과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)			감자퓨레			과일(자른포도)			과일(단감)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	218 6 7			208 10 146			155 6 8			164 6 32			177 5 22			172 6 68			
일자				19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)		
오전 간식				(검은)콩죽⑤			잡곡죽			배죽			무죽			아욱죽			아기치즈②		
후기				두부김무른밥⑤			돈육애호박무른밥⑩			달걀노른자감자무른밥①			쇠고기콩나물무른밥⑤⑩			두부오이무른밥⑤			돈육양파무른밥⑩		
오후 간식				과일(바나나)			떠먹는요거트②			채소스틱(당근)			고구마퓨레			과일(바나나)			과일(사과)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	246 10 51			219 8 79			191 5 31			165 4 48			165 4 48			180 8 130			
일자				26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)		
오전 간식				북어죽			채소죽			연근죽			버섯죽			부추죽			고칼슘두유⑤		
후기				돈육양배추무른밥⑩			쇠고기숙주무른밥⑩			닭살옥수수무른밥⑮			돈육배추무른밥⑩			쇠고기미역무른밥⑩			달걀노른자당근무른밥①		
오후 간식				과일(배)			아기치즈②			채소스틱(데친브로콜리)			사과퓨레			과일(하우스굴)			과일(자른포도)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	201 13 36			237 9 139			169 7 7			171 7 13			199 7 71			174 6 69			
원산지 표시안내				쌀 (죽, 누룽지)		콩 (두부, 콩비지)		쇠고기					닭고기		돼지고기		수산물				
				백미, 누룽지, 잡곡		단단한 두부, 부드러운 두부		■한우 □육우 □젓소					닭가슴살		안심		동태, 가자미				
				국내산		국내산		국내산					국내산		국내산		수입산				

이유식 후기 (만 9~11개월)									
제공 형태		무른 밥 형태의 고형식 농도(쌀:물=1:5)							
횟수 및 분량		한 번에 약 130~180g을 주식으로 2회, 간식으로 2회 제공							
사용 가능한 식품	곡류	쌀, 찹쌀, 수수, 현미, 차조, 기장, 보리, 밤, 감자, 고구마, 옥수수, 밀가루음식							
	채소	단호박, 애호박, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워, 당근, 시금치, 무, 오이, 청경채, 비트, 알배추, 아욱, 양파, 버섯류, 우엉, 연근, 콩나물							
	과일	바나나, 사과, 배, 참외, 수박, 자두, 메론, 포도, 딸기, 귤, 오렌지							
	콩류	완두콩, 강낭콩, 두부							
	육류	쇠고기, 닭가슴살, 기름기 적은 돼지고기(안심)							
	난류	달걀노른자(완전히 익혀서 제공)							
	유제품류	플레인요구르트, 아기치즈							
	어패류	현살생선							
	해조류	미역, 김							
주의사항		*참고 : 『2021년 영유아 단체급식 가이드 라인 1인 1회 적정배식량, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터』, 『2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리 지침. 식품의약품안전처. 2024.』*아이의 발달 상황이나 알레르기 유무에 따라 유동적으로 진행하세요. 며칠 빨리 먹이고 늦게 먹이는데는 문제 없습니다.							
		① 재료의 질감을 느낄 수 있도록 3~5mm 정도로 썰거나 다집니다. ② 매끼 모두 다른 식단을 제공합니다. ③ 채소, 과일은 잘게 잘라 제공합니다. ④ 철 결핍을 예방하기 위해 철분이 풍부한 보충식(붉은 고기 등)을 섭취합니다. ⑤ 소금이나 조미료는 사용하지 않고, 천연조미료, 육수를 이용하여 맛을 냅니다. ⑥ 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.				▶ 12개월이 되면 → 유아용 국과 반찬을 조금씩 시도해봅니다. → 스틱 형태의 채소나 과일은 치아발달을 도울 수 있으나 한 번에 삼키지 않도록 주의하시기 바랍니다.			

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(☎070-4814-6144)