일산동구청직장어린이집 11월 식단표 (만1-2세)

(영양사 신인숙)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	찐감자/우유②	다시마무죽⑤⑥/요구르트	두부채소주먹밥⑤⑥/배	흰살생선죽⑤⑥/야채스틱	고구마/보리차/과일샐러드	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육사태조림⑩ 새콤무생채 깍두기⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉(팽이버섯장국⑤⑥) 신선과일(사과) 무절임
오후간식	채소볶음밥/포도	참치주먹밥/단감	쌀국수⑥/우유②	소고기연근볶음밥⑤⑥⑯/요구르트	돼지고기가지덮밥⑤⑩/우유②	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단호박/우유	양배추주먹밥⑤⑥/요구르트	밥새우주먹밥⑤⑥/샤인머스켓	흑임자죽⑤⑥/야채스틱	삶은달걀①/보리차/샤인머스켓	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	치즈채소볶음밥⑤⑥⑰/방울토마토	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯/사과	오므라이스①⑤⑥/우유②	부추전⑥/요구르트	유부잔치국수⑤⑥/우유②	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	옥수수/우유	누룽지죽/요구르트	애호박주먹밥⑤⑥/배	브로콜리치즈죽②/야채스틱	찐감자/보리차/양배추샐러드	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 깍두기⑨	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	오징어채소주먹밥②⑤/사과	찐빵⑥/단감	소고기비빔밥⑯/우유②	안매운김치볶음밥⑤⑥/요구르트	만둣국⑤⑥/우유②	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	고구마/우유	콩나물죽⑤⑥/요구르트	김가루주먹밥/샤인머스켓	소고기양파죽⑤⑥⑯/야채스틱	삶은달걀/보리차/배	채소스틱&치즈②
점심	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태채국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	잡채볶음밥⑤⑥⑩/배	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮/귤	유부우동⑤⑥/우유②	계란샌드위치①②⑤⑥/요구르트	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩/우유	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)	견학메뉴	생일식단			
오전간식	찐감자/우유	시금치죽⑤⑥	열무죽⑤⑥			
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 깍두기⑨ 신선과일(포도)	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	김가루주먹밥/배	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질(kcal/g)	440/19	311/15	481/11			

표준레시피 바로가기

원산지 표시

닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		식육/포장육/식육가공품/수산가공품	알레르기 유발 식품 표기
국내산			배추 / 무 국내산	고춧가루 국내산	어묵-외국산 탕수육(돼지고기)-국내산 오리고기-국내산 참치(다랑어)-원양산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣
콩(두부류.콩비지.콩국수)		오징어	쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)			
국내산		국내산	국내산			

☺ 일산동구청 어린이집은 고양시 우수급식소로 선정된 기관입니다.

☺ 일산동구청 어린이집은 고양시 저당 실천 및 저염급식 인증기관입니다.

일산동구청 어린이집

일산동구청직장어린이집 11월 식단표 (만3-5세)

(영양사 신인숙)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	찐감자/우유②	다시마무죽⑤⑥/요구르트	두부채소주먹밥⑤⑥/배	흰살생선죽⑤⑥/야채스틱	고구마/보리차/과일샐러드	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육사태조림⑩ 새콤무생채 깍두기⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉(꿩이버섯장국⑤⑥) 신선과일(사과) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	채소볶음밥/포도	참치주먹밥/단감	쌀국수⑥/우유②	소고기연근볶음밥⑤⑥⑯/요구르트	돼지고기가지덮밥⑤⑩/우유②	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	565/24	593/27	526/17	684/24	516/29	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단호박/우유	양배추주먹밥⑤⑥/요구르트	밥새우주먹밥⑤⑥/샤인머스켓	흑임자죽⑤⑥/야채스틱	삶은달걀①/보리차/샤인머스켓	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	치즈채소볶음밥⑤⑥⑰/방울토마토	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯/사과	오므라이스①⑤⑥/우유②	부추전⑥/요구르트	유부잔치국수⑤⑥/우유②	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	592/23	647/37	549/27	612/21	610/24	612/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	옥수수/우유	누룽지죽/요구르트	애호박주먹밥⑤⑥/배	브로콜리치즈죽②/야채스틱	찐감자/보리차/양배추샐러드	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 깍두기⑨	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	오징어채소주먹밥②⑤/사과	찐빵⑥/단감	소고기비빔밥⑯/우유②	안매운김치볶음밥⑤⑥/요구르트	만둣국⑤⑥/우유②	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	613/28	546/21	589/23	590/20	551/21	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	고구마/우유	콩나물죽⑤⑥/요구르트	김가루주먹밥/샤인머스켓	소고기양파죽⑤⑥⑯/야채스틱	삶은달걀/보리차/배	채소스틱&치즈②
점심	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태채국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치(백김치)⑨
오후간식	잡채볶음밥⑤⑥⑩/배	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮/귤	유부우동⑤⑥/우유②	계란샌드위치①②⑤⑥/요구르트	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩/우유	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	634/27	603/29	625/25	612/23	527/22	434/15
일자	30(월)	견학메뉴	생일식단			
오전간식	찐감자/우유	시금치죽⑤⑥	열무죽⑤⑥			
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 깍두기⑨ 신선과일(포도)	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	김가루주먹밥/배	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질(kcal/g)	640/19	670/24	628/15			

표준레시피 바로가기

원산지 표시

닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		식육/포장육/식육가공품/수산가공품	알레르기 유발 식품 표기
국내산			배추 / 무 국내산	고춧가루 국내산	어묵-외국산 탕수육(돼지고기)-국내산 오리고기-국내산 참치(다랑어)-원양산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣
콩(두부류.콩비지.콩국수)		오징어	쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)			
국내산		국내산	국내산			

☺ 일산동구청 어린이집은 고양시 우수급식소로 선정된 기관입니다.

☺ 일산동구청 어린이집은 고양시 저당 실천 및 저염급식 인증기관입니다.

일산동구청 어린이집

영유아 변비탈출

우리 아이 황금변을 부탁해

영유아 변비란?

배변 횟수가 적고, 대변이 굵고 딱딱하며,
배변 시 통증으로 대변 보기가 힘든 상태

영유아 변비 원인



1. 모유에서 분유로의 전환 (또는 분유 종류 변경)
2. 이유식 시작 및 식단의 변화
3. 수분 섭취 부족
4. 배변훈련 관련 스트레스
5. 배변 참는 습관(두려움)
6. 신체적 원인 및 질환

영유아 변비 진단

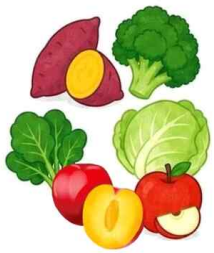
- ✔ 주 2회 이하의 배변을 한다
- ✔ 주 1회 이상의 변지림이 있다
- ✔ 변을 참는 행동과 자세를 한다
- ✔ 변을 볼 때 아파하거나 힘들어 한다
- ✔ 단단하고 마른 변을 본다
- ✔ 변이 굵거나 많은 양으로 변기가 막힌다
- ✔ 병원 진료 시 배에서 변이 만져진다

변비 탈출, 쾌변 Tip

1. 분유 올바르게 타기
(분유 변경시 기존&새 분유 단계별로 비율 서서히 조절)



2. 섬유질 섭취 늘리기



3. 충분한 수분 섭취



4. 활동량 늘리기



5. 배 마사지 하기



6. 아이 성장 속도에 맞춘 배변훈련



7. 편안한 환경 조성
(+칭찬과 격려)



8. 전문가와의 상담



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

▶연락처 : 031-928-6738
▶이메일 : gycare@ccfsm.or.kr
▶홈페이지 : https://www.childfoodgy.co.kr

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 대한소아청소년과학회 , 서울대학교병원 의학정보