



★어린이집
추가메뉴★
과일, 고구마
단호박, 치즈 등
(국내산)

10월 초기·중기 이유식

(알레르기번호 표시)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

문의 031-594-2214 / 070-4281-6537

날짜	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
초기이유식 (5~6개월)	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 톡톡한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일,빵,떡은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있 을 경우 동일한 식품군 으로 변경 가능합니다. ▶원산지 는 제공되는 식 재료의 제조사마다 다르 므로 뒷면의 식품 표시 사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니 다.	고구마미음	 부모참여수업
총열량/단백질				33/0.5	
중기이유식 (7~8개월)				돈육고구마죽 ^⑩	
총열량/단백질				78.2/3.3	
날짜	6	7	8	9	10
초기이유식 (5~6개월)	개천절 대체휴일 	오이미음	오이미음	애호박미음	 한글날
총열량/단백질		26.3/0.5	26.3/0.5	26.7/0.5	
중기이유식 (7~8개월)		돈육청경채죽 ^⑩	두부오이죽 ^⑤	닭살애호박죽 ^⑮	
총열량/단백질		66.7/3.4	57/1.8	65.7/3.4	
날짜	11	12	13	14	15
초기이유식 (5~6개월)	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	닭가슴살미음 ^⑮	닭가슴살미음 ^⑮
총열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	30.9/1.6	30.9/1.6
중기이유식 (7~8개월)	배추무죽	밥새우브로콜리죽 ^⑨	돈육파프리카죽 ^⑩	흰살생선청경채죽	단호박죽
총열량/단백질	54.7/1.1	62.1/2.6	65.9/3.3	60.8/3	56.9/1.1
날짜	16	17	18	19	20
초기이유식 (5~6개월)	소고기미음 ^⑮	소고기미음 ^⑮	소고기미음 ^⑮	양배추미음	양배추미음
총열량/단백질	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4	27.1/0.5	27.1/0.5
중기이유식 (7~8개월)	감자표고버섯죽	노른자당근죽 ^①	소고기무죽 ^⑮	닭살양배추죽 ^⑮	미역죽
총열량/단백질	60.5/1.6	86.9/2.6	72.9/2.9	65.6/3.5	52.7/1.2
날짜	21	22	23	24	25
초기이유식 (5~6개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	연두부미음 ^⑤	연두부미음 ^⑤
총열량/단백질	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	27.9/0.7	27.9/0.7
중기이유식 (7~8개월)	청경채고구마죽	잔말치죽	돈육연근죽 ^⑩	두부애호박죽 ^⑤	소고기아욱죽 ^⑮
총열량/단백질	67.6/1.2	56.9/2	71/3.3	63.1/2	79.8/3.1

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

○ 식품알레르기 유발식품 참고※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔

원산지 표시	쌀(밥,죽 누룽지) 국내산	쇠고기			돼지고기	닭고기	흰살생선 명태	콩	
		한우	육우	젓소				두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

10월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 1회 제공)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

☎문의 031-594-2214/ 070-4281-6537

날짜	월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8	9
후기이유식 (9~11개월)	 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 쫄깃한 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	 단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일,빵,떡은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건 강과일 사업 등이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶원산지는 제공되는 식 재료의 제조사마다 다르 므로 뒷면의 식품 표시사 항을 별도 확인하시어 제 공하여 주시기 바랍니다.	돈육고구마무른밥⑩	
완료기이유식 (12~15개월)				돈육고구마진밥⑩	
간식 (9~15개월)				배류레	
총열량/단백질				후기 139.9/5.1 완료기 179.6/7.7	
날짜	12	13	14	15	16
후기이유식 (9~11개월)		돈육청경채무른밥⑩	두부오이무른밥⑤	닭살애호박무른밥⑮	
완료기이유식 (12~15개월)		돈육청경채진밥⑩	두부오이진밥⑤	닭살애호박진밥⑮	
간식 (9~15개월)		으깬찐고구마&보리차	아가치즈②	단감류레	
총열량/단백질		후기 189.4/4.7 완료기 226.9/6.1	후기 145.2/6.4 완료기 173.7/7.3	후기 120.9/5.2 완료기 156.9/7.1	
날짜	19	20	21	22	23
후기이유식 (9~11개월)	감자표고버섯무른밥	노른자당근무른밥①	소고기무른밥⑩	닭살양배추무른밥⑮	들깨미역무른밥
완료기이유식 (12~15개월)	감자표고버섯진밥	달걀당근진밥①	소고기무진밥⑩	닭살양배추진밥⑮	들깨미역진밥
간식 (9~15개월)	배류레	으깬찐단호박&보리차	아가치즈②	사과류레	으깬찐고구마&보리차
총열량/단백질	후기 113.3/2.5 완료기 143.6/3.3	후기 164.6/4.6 완료기 209.5/5.7	후기 170.4/8.2 완료기 205.4/9.5	후기 126.5/5.3 완료기 159.3/7.1	후기 183.4/3.5 완료기 223.7/4.7
날짜	26	27	28	29	30
후기이유식 (9~11개월)	청경채고구마무른밥	잔멸치무른밥	돈육연근무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	청경채고구마진밥	잔멸치진밥	돈육연근진밥⑩	두부애호박진밥⑤	소고기아욱진밥⑮
간식 (9~15개월)	키위류레	으깬찐감자&보리차	연두부찜⑤	단감류레	아가치즈②
총열량/단백질	후기 133.5/2.2 완료기 167.3/2.8	후기 115/4.4 완료기 146.2/5.9	후기 119.4/6.1 완료기 155.9/7.8	후기 120.2/3.2 완료기 151.8/4.2	후기 180/8.4 완료기 21.2/9.9

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

○ 식품알레르기 유발식품 참고※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔

원산지 표시	쌀(밥·죽 누룽지)	최고기	돼지고기	닭고기	현상생선	콩
	한우	육우	젓소	명태	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

10월 영아죽식

(알레르기번호 표시)

- ★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ★제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
- ★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)

	월	화	수	목	금		
날짜				1	2		
오전간식	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 즐거워 식감과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 관련 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능합니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제한하여 주시기 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	돈육고구마죽⑩	 부모참여수업		
점심				수수밥		간장닭볶음탕⑤⑥⑮	가지나물⑤⑥
오후간식				깍두기⑨		양배추부침개①⑤⑥	
총영양량/단백질				426.3/21.4			
날짜	5	6	7 ♥생일식단♥	8	9		
오전간식	개천절 대체휴일 	누룽지죽	두부오이죽⑤	닭살애호박죽⑮	 한글날		
점심		기장밥	백미밥	흑미밥			
오후간식		콩비지국⑤⑨	소고기미역국⑤⑥⑬	숙주국⑤⑥			
총영양량/단백질		간장오리무럭⑤⑥	돈육잡채⑤⑥⑩	돼지갈비찜⑤⑥⑩			
점심	참나물무침⑤⑥	과일샐러드②⑫	시금치나물⑤⑥				
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨				
총영양량/단백질	볶음쌀국수⑤⑥	생일케이크①②⑥&우유	두부강정⑤⑫				
총영양량/단백질	477.9/15.7	542.2/18.3	476.6/20.3				
날짜	12	13	14♥저염DAY	15	16		
오전간식	배추무죽⑤⑥	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	돈육파프리카죽⑩	두부청경채죽⑤⑥	단호박죽		
점심	백미밥	차조밥	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑮	기장밥	백미밥		
오후간식	미역국⑤⑥	채소당면국⑤⑥	실파장국⑤⑥	돈육배추국⑤⑥⑩	사골국⑮		
총영양량/단백질	돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑮	소고기무조림⑤⑥⑬	간장마파두부⑤⑥	사각어묵조림⑤⑥⑮	미트볼구이⑤⑥⑩⑮⑮		
점심	오이무침⑤⑥	표고버섯나물⑤⑥	깍두기⑨	아기멸치볶음⑤⑥	김자반⑤⑥		
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		
총영양량/단백질	사과&치즈②	찐감자&두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	라구파스타②⑤⑥⑫⑮⑮⑮	대만산우유①②⑤⑥⑩⑮&우유②		
총영양량/단백질	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	495.6/24.7	431.2/19.5		
날짜	19	20	21♥저염DAY♥제철DAY	22	23		
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑬	닭살양배추죽⑮	들깨죽		
점심	백미밥	흑미밥	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑮	차조밥	백미밥		
오후간식	무채국⑤⑥	백김치국⑤⑥⑨	유부장국⑤⑥	순두부찌개①⑤	북어국⑤⑥		
총영양량/단백질	소불고기⑤⑥⑬	닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑮	표고버섯탕수⑤⑥	소고기장조림⑤⑥⑬	오리고기파프리카볶음⑤⑥		
점심	콩나물무침⑤⑥	당근양파볶음⑤⑥	배추김치⑨	연근흑임자소스무침①⑤⑥	과일샐러드②⑫		
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨	(+단감)	배추김치⑨	배추김치⑨		
총영양량/단백질	배 & 치즈②	후리가게주먹밥⑤⑥	우유설탕①②⑤⑥&등굴레차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤		
총영양량/단백질	412.6/15.6	380.2/15.2	515.4/16.1	484.7/22.1	517.3/21.5		
날짜	26	27	28	29	30		
오전간식	청경채고구마죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	돈육연근죽⑩	두부애호박죽⑤	아욱된장죽⑤⑥		
점심	백미밥	수수밥	참치김치볶음밥⑤⑨	기장밥	백미밥		
오후간식	시금치된장국⑤⑥	애호박국⑤⑥	물만두국①⑤⑥⑩	청경채맑은국	다시마채국⑤⑥		
총영양량/단백질	삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩	표고버섯떡갈비⑤⑥⑬	브로콜리나물⑤⑥	닭가슴살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑮⑮	목살스테이크⑤⑥⑩⑮		
점심	배추나물⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	깍두기⑨	상추겉절이⑤⑥	파인애플토마토구이⑫		
오후간식	깍두기⑨	배추김치⑨	(+감귤)	깍두기⑨	배추김치⑨		
총영양량/단백질	키위&치즈②	찐감자&두유⑤	삶은달걀①&매실차	크림리조또②	파운드케이크①②⑤⑥&우유②		
총영양량/단백질	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	466.8/18.6	498.1/15.6		

✓ 개인적인 사유로 돼지고기 섭취가 어려운 영아는 대체식품으로 제공합니다.

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④명란 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰소고기 ⑱오징어 ⑲조개류 ⑳참치

원산지 표시	쇠고기			돼지고기			오리고기			생선/수산물/가공품			콩			김치			수산물		
	쌀(밥, 죽, 누룽지)	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	생선/가공품	치킨/가공품	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	닭고기/국내산	돼지고기	명태/국내산	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산