



10월 영유아 건강밥상

영양사 오정주

(2020 한국영양학회기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만1~2세 에너지 필요추정량:900kcal, 단백질 권장섭취량:20g

★ 유아 만3~5세 에너지 필요추정량:1400kcal, 단백질 권장섭취량:25g

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전식				포도/미니치즈롤인/우유	유부애호박당근죽
건강간식				견과류	견과류
점심				잡쌀밥 들기름미역국 소고기장조림 참나물무침 백김치/김치/사과	울무밥 아욱국 대패오리불고기 건파래볶음 쌈무무침/백김치/김치
오후간식				배추잡채	군감자/결명자차
추가간식				플레인 요거트	우유
점심열량 단백질				322.9kcal, 13.7g	305.3kcal, 13.6g
날짜	5	6	7	8	9
오전식		바나나/마들렌/우유	소고기가지죽	토마토/우유스틱브레드/두유	
건강간식		견과류	견과류	견과류	
점심		시금치잡쌀밥 두부김치국 계란찜 우엉조림 백김치/김치/아이스홍시	발아현미밥 옥수수수프 수제치킨까스/소스 양상추샐러드/드레싱 백김치/깍두기/파인애플	완두콩밥 열무된장국 제육볶음 더덕생채 백김치/김치/샤인머스켓	
오후간식		칼국수	크림노끼/오이스틱	훈제오리섞음밥	
추가간식		치즈	검은콩두유	플레인 요거트	
점심열량 단백질		307.6kcal, 13.8g	319.7kcal, 14.1g	307.3kcal, 14.0g	
날짜	12	13	14	15	16
오전식	게살채소죽	배/구젤호프/우유	누룽지죽	사과/모닝빵/우유	닭가슴살케일죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	발아현미밥 근대된장국 스크램블에그 무참치조림 백김치/김치/샤인머스켓	흰쌀밥 굴된장국 가자미카레구이 치커리무침 백김치/김치/메론	<국없는날> 소고기채소볶음밥 오이지무침 구운김 대추방울토마토/샤인머스켓	강황잡쌀밥 사색어묵국 메추리알채소볶음 감자조림 백김치/김치/바나나	보리밥 소고기탕국 오징어조림 무채나물 백김치/김치/포도
오후간식	단호박찜/식혜	우동	고구마탕/우유	탕수육	치즈방앗간/오미자차
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	318.5kcal, 13.6g	312.2kcal, 14.0g	307.8kcal, 13.2g	312.1kcal, 14.0g	313.8kcal, 13.9g
날짜	19	20	21	22	23
오전식	소고기미역죽	방울토마토/밀크롤인/요구르트	콩비지채소죽	샤인머스켓/구운계란/우유	전복죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	흰쌀밥 들깨무채국 달걀비 깻잎나물 백김치/김치/배	클로렐라잡쌀밥 순두부국 계란말이 연근조림 청경채나물/백김치/김치	차조밥 주꾸미무국 수제돈가스/소스 숙주미나리무침 백김치/깍두기/아이스블루베리	발아현미밥 버섯된장국 돼지고기김치찌개 콩나물무침 상추겉절이/백김치/김치	홍국잡쌀밥 감자양파국 온두부 고사리나물 백김치/볶음김치/감귤
오후간식	비빔만두/당근스틱	무채장아찌우부섞음밥	미트스파게티	해물파전	바나나/무가당플레인요거트
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	304.5kcal, 13.6g	316.4kcal, 13.7g	337.3kcal, 14.0g	309.6kcal, 13.8g	307.3kcal, 13.4g
날짜	26	27	28	29	30
오전식	참치채소죽	메론/쌀카스테라/우유	닭살배추죽	대추방울토마토/식빵/우유	두부그린비타민죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	단호박잡쌀밥 팽이김치국 수제동그랑땡 도라지나물 백김치/김치/샤인머스켓	서리태밥 우거지된장국 소고기마늘쫀득볶음 취나물무침 백김치/김치/굴드키위	<국없는날> 흰쌀밥/짜장 계란후라이 오이무침 백김치/깍두기/오렌지	보리밥 청국장 불락간장조림 가지볶음 얼갈이나물/백김치/김치	수수밥 계란파국 닭살장조림 호박나물 백김치/김치/토마토
오후간식	군고구마/보리차	후라이드치킨	쌀국수	고기부추따바오	수제비
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	303.6kcal, 13.5g	316.0kcal, 13.2g	317.0kcal, 13.3g	310.2kcal, 13.9g	310.1kcal, 13.4g

- * 경기도청 어린이집에서는 직접 닭근 김치 (배추, 고춧가루:국내산)을 이용합니다.
- * 영아반(만10세)은 백김치를 제공합니다.
- * 생일잔치 일정에 해당되는 보육실은 어린이집에서 준비한 케이크를 제공합니다.
- * 위 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- * 매주 월요일은 경기도에서 공급하는 저철 '건강과일'이 제공됩니다.
- * 식품원산지표시

소고기	돼지고기	닭고기	식육가공품 (소/돼지/닭)	오리고기	전복	동태/코다리	가디랑어 (참치)	오징어/ 주꾸미	콩(두부류, 콩비지)	쌀(밥, 죽, 누룽지) 잡곡류(현미, 흑미, 잡쌀 등)	배추김치
국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	명태:러시아산	원양산	국내산	국산	국내산	배추:국내산, 고춧가루:국내산



10월 저녁건강밥상

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만 1~2세 에너지 필요추정량:900kcal, 단백질 권장섭취량:20g
★ 유아 만 3~5세 에너지 필요추정량:1400kcal, 단백질 권장섭취량:25g

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				흰쌀밥 오징어무국 두부두루치기 가지나물 김치/요구르트	흰쌀밥 비지찌개 메추리알피망조림 도라지생채 김치/샤인머스켓
날짜	5	6	7	8	9
저녁	대체휴일	흰쌀밥 근대된장국 다진소고기볶음 취나물무침 김치/배	흰쌀밥 물만두국 동태살조림 호박나물 다시마튀각/김치	흰쌀밥 하이소스 어묵볶음 브로컬리무침 김치/사과	한글날
날짜	12	13	14	15	16
저녁	흰쌀밥 들깨감자국 치킨스테이크 청경채나물 파래자반/김치	흰쌀밥 양지미역국 계란말이 연근조림 시금치나물/김치	흰쌀밥 김치콩나물국 생선까스/소스 그린샐러드/드레싱 김치/오렌지	흰쌀밥 순두부국 훈제오리볶음 비트무생채 김치/토마토	흰쌀밥 배추된장국 돈목살조림 참나물무침 김치/파인애플
날짜	19	20	21	22	23
저녁	흰쌀밥 차돌된장국 스크램블에그 오이무침 김치/포도	흰쌀밥 어묵국 돈저나구이 감자채볶음 김치/요플레	흰쌀밥 연두부맑은국 소불고기 느타리버섯볶음 김치/메론	흰쌀밥 유부주머니국 삼치엿장구이 고구마순나물 김치/골드키위	흰쌀밥 얼갈이국 데리야끼달걀조림 밥새우마늘중볶음 구운김/김치
날짜	26	27	28	29	30
저녁	흰쌀밥 소고기무국 들기름두부구이 열무된장무침 김치/감귤	흰쌀밥 모듬버섯국 주꾸미볶음 미나리무침 김부각/김치	흰쌀밥 게살된장국 달동조림 치커리샐러드 김치/바나나	흰쌀밥 돈육김치국 계란찜 우엉조림 오이지무침/김치	흰쌀밥 아욱국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 김치/단감



10월 이유식·추가간식식단 (0세반)

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만 1~2세 에너지 필요추정량:900kcal, 단백질 권장섭취량:20g
★ 유아 만 3~5세 에너지 필요추정량:1400kcal, 단백질 권장섭취량:25g

	월	화	수	목	금
	풀이반(만0세반) 모든 원아들이 이유식 완료기 (12개월 전후)인 생후 14개월이 지나게 되면, 더욱 다양한 식품을 통해 영양 필요량을 만족시킬 수 있도록 이유식이 아닌 일반식이 제공됩니다.				
날짜				1	2
추가간식				배	바나나
날짜	5	6	7	8	9
추가간식	대체휴일	바나나	사과	배	한글날
날짜	12	13	14	15	16
추가간식	단감	바나나	사과	배	바나나
날짜	19	20	21	22	23
추가간식	단감	바나나	사과	배	바나나
날짜	26	27	28	29	30
추가간식	단감	바나나	사과	배	바나나

소고기	돼지고기	닭고기	식육가공품 (소/돼지/닭)	오리고기	전복	동태/코다리	가디랑어 (참치)	오징어/ 주꾸미	콩(두부류, 콩나물)	쌀(밥, 죽, 누룽지) 잡곡류(현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치
국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	명태:러시아산	원양산	국내산	국산	국내산	배추 국내산, 고춧가루 국내산