

11월 영유아 건강밥상

영양사 오철주

(2020 한국인영양섭취기준)

【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	2	3	4	5	6
오전간식	유부채소죽	감귤/우유스틱브레드/두유	게살당근죽	바나나/마들렌/우유	소고기부추죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 우엉조림 백김치/김치/샤인머스캣	차수수밥 종합어묵국 돈목살구이 상추쌈/쌈장 백김치/김치/사과	토마토찹쌀밥 시금치된장국 수제치킨까스/소스 어린잎샐러드/드레싱 백김치/깍두기/파인애플	기장밥 닭개장 두부양념조림 브로컬리새우살볶음 백김치/김치/방울토마토	발아현미밥 모듬버섯국 훈제오리부추찜 연근들깨무침 백김치/김치/메론
오후간식	잡채	진미채섞음밥(오징어:페루산)	치즈볼/파프리카스틱	칼국수	소금빵/매실차
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	304.7kcal, 13.9g	305.9kcal, 13.6g	332.4kcal, 14.4g	296.8kcal, 14.3g	313.3kcal, 13.5g
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	닭가슴살가지죽	토마토/버터롤/우유	계란채소죽	사과/미니치즈롤인/우유	콩비지백김치죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	서리태밥 돈육김치국 임연수구이 도토리묵무침 백김치/김치/배	시금치찹쌀밥 당근크림스프 수제떡갈비 버섯샐러드 백김치/김치/샤인머스캣	〈국없는날〉 콩나물밥/양념장 어묵볶음 오이무침 구운김/백김치/깍두기	강황찹쌀밥 아욱국 돼지등갈비찜 호박나물 백김치/김치/배	흰쌀밥 들깨무국 돈육장조림 마늘쫑볶음 백김치/김치/포도
오후간식	찐감자/옥수수차	자장면	과일샐러드	닭강정	군고구마/식혜
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	310.8kcal, 14.2g	316.2kcal, 14.0g	307.1kcal, 13.7g	306.2kcal, 13.8g	300.6kcal, 13.9g
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	누룽지죽	포도/구운계란/우유	소고기케일죽	방울토마토/밀크롤인/요구르트	참치채소죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	홍국찹쌀밥 오징어무국 스크램블에그 시금치나물 백김치/김치/샤인머스캣	발아현미밥 비지찌개 치킨스테이크 청경채나물 백김치/김치/바나나	찹쌀밥 근대국 수제돈가스/소스 치커리무침 백김치/깍두기/감귤	흰쌀밥 유부주머니국 소불고기 미니새송이조림 취나물무침/백김치/김치	수수밥 한우얼갈이국 순두부찜/양념장 허브감자채볶음 백김치/김치/골드키위
오후간식	물만두/오이스틱	야채튀김	비빔국수	삼겹살섞음밥	우리밀찐빵/결명자차
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	310.0kcal, 13.9g	301.5kcal, 14.1g	326.1kcal, 14.3g	303.7kcal, 14.2g	304.5kcal, 14.0g
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	전복죽	메론/식빵/우유	연두부미역죽	샤인머스캣/모닝빵/우유	닭살그린비타민죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	흰쌀밥 열무된장국 돈육김치두루치기 도라지생채 백김치/김치/배	보리밥 소고기무국 주꾸미볶음 무생채 백김치/김치/사과	〈국없는날〉 하이라이스 오븐닭다리구이 오이지무침 백김치/깍두기/오렌지	강낭콩밥 청국장 계란말이 참나물무침 파래자반/백김치/김치	클로렐라찹쌀밥 팽이계란국 코다리무조림 가지나물 백김치/김치/대추방울토마토
오후간식	알리오올리오파스타	간장탕수육	단호박구이/우유	수제비	바나나/무가당플레인요거트
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	302.6kcal, 13.7g	312.0kcal, 14.4g	307.1kcal, 13.8g	316.4kcal, 13.7g	318.3kcal, 14.3g
날짜	30				
오전간식	소고기배추죽				
건강간식	견과류				
점심	단호박찹쌀밥 순두부김치국 닭볶음 깻잎나물 백김치/김치/감귤				
오후간식	크림뇨끼/당근스틱				
추가간식	우유				
점심열량 단백질	295.9kcal, 13.9g				

* 경기도청 어린이집에서는 직접 담근 김치 (배추,고춧가루:국내산)을 이용합니다.
* 영아반(만0세)은 백김치를 제공합니다.
* 생일잔치 일정에 해당되는 보육실은 어린이집에서 준비한 케이크를 제공합니다.
* 위 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
* 매주 월요일과 매월 목요일 중 1일은 경기도에서 공급하는 제철 '건강과일' 이 제공됩니다.
* 식품원산지표시

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



11월 저녁건강밥상

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【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	2	3	4	5	6
저녁	흰쌀밥 주꾸미연포탕 허브닭다리구이 오이무침 김치/사과	흰쌀밥 굴림만두국 동태살조림 콩나물볶음 김치/단감	흰쌀밥 들깨무채국 소고기팽이볶음 취나물무침 김치/요구르트	흰쌀밥 참치김치국 돼지불고기 건파래볶음 김치/포도	흰쌀밥 근대된장국 메추리알미트소스조림 참나물무침 김치/오렌지
날짜	9	10	11	12	13
저녁	흰쌀밥 카레 두부봉채소구이 브로컬리새콤무침 김치/방울토마토	흰쌀밥 청국장 계란말이 우엉조림 고구마순나물/김치	흰쌀밥 열무된장국 로제찜닭 가지버터구이 김치/메론	흰쌀밥 순두부국 오징어볶음 깻잎나물 김치/바나나	흰쌀밥 사색어묵국 돈수육 양배추나물 김치/골드키위
날짜	16	17	18	19	20
저녁	흰쌀밥 감자양파국 찹스테이크 어린잎샐러드/드레싱 김치/파인애플	흰쌀밥 아욱국 수제동그랑땡 더덕생채 구운김/김치	흰쌀밥 김치콩나물국 갈치구이(갈치:국산) 오이지무침 김치/배	흰쌀밥 사골미역국 계란찜 연근조림 시금치나물/김치	흰쌀밥 버섯된장국 오리주물럭 상추쌈/쌈장 쌈무무침/김치
날짜	23	24	25	26	27
저녁	흰쌀밥 비지찌개 계란후라이 미역줄기볶음 김치/토마토	흰쌀밥 홍게살된장국 닭살장조림 숙주미나리무침 김치/요플레	흰쌀밥 시래기국 돼지갈비찜 동부묵/양념장 호박나물/김치	흰쌀밥 배추맑은국 차돌숙주볶음 감자조림 김치/키위	흰쌀밥 소고기탕국 검은깨두부구이 고사리나물 김치/감귤
날짜	30				
저녁	흰쌀밥 얼갈이된장국 돈육장조림 크랜베리멸치조림 마늘쫑볶음/김치				



11월 이유식·추가간식식단 (0세반)

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만1~2세 에너지 필요추정량:900kcal, 단백질 권장섭취량:20g
★ 유아 만3~5세 에너지 필요추정량:1400kcal, 단백질 권장섭취량:25g

	월	화	수	목	금
	풀잎반(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	2	3	4	5	6
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	9	10	11	12	13
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	16	17	18	19	20
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	23	24	25	26	27
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	30				
추가간식	사과				

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