구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6 : 부모참여수업
	파슬리어니언스프②⑤⑥⑮⑯/모닝빵①②⑤⑥	고구마타락죽②	찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑯	레몬마들렌①②⑤⑥/무첨가두유⑤
점심	흰쌀밥 황태맑은무국⑤ 소고기밤조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 백김치⑨	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 팽이미소국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	485/18	391/11	338/11	353/15	374/14
3-5세	693/27	559/16	484/17	505/22	535/21
오후간식 2	삼색잡채②⑤⑥⑩/흰우유②	배/흰우유②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱/보리차	프렌치토스트①②⑥/흰우유②	아이스망고/흰우유②
열량/단백질	152/6	136/3	182/6	224/10	198/4
오전간식	9	10 : 생일잔치	11	12	13
	스크램블에그①/흰우유②	전복채소죽⑱	단호박찜/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨	귤/미숫가루라떼②
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 시금치나물볶음⑤ 백김치⑨	발아현미밥 황태미역국⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추팽이미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	수수찰밥 계란양배추국①⑤ 코다리살무조림⑤⑥ 청경채나물볶음⑤ 백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	356/12	354/13	326/9	345/12	397/17
3-5세	509/18	506/19	466/14	493/18	568/25
열량/단백질	120/5	105/4	100/3	105/4	103/3
오후간식 2	삼색전①⑤⑥/한라봉주스	케익①②⑤⑥/흰우유②	투움바파스타②⑤⑥⑮⑯	고로케①⑤⑥/흰우유②	씨리얼/흰우유②
열량/단백질	220/4	202/11	211/7	204/6	123/5
오전간식	16	17	18:중식채식	19	20 : 숲체험
	갈릭스프②⑤⑥⑮⑯/조각식빵②⑤⑥	닭살녹두죽⑤⑮	왕만쥬①②⑥/오트밀음료	흰살생선당근죽	바나나/유기농두유⑤
점심	흑미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	찹쌀흥국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	371/13	326/11	448/11	387/18	364/14
3-5세	531/19	467/16	641/17	553/27	520/21
열량/단백질	100/3	107/5	102/4	102/3	107/5
오후간식 2	고구마튀김①⑥/흰우유②	배/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑮⑲/흰우유②	구운계란①/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	195/10	132/4	212/7	188/7	142/4
오전간식	23	24 :현장학습	25 : 김장행사	26 : 생일잔치	27
	물만둣국①⑤⑥⑩	뮤즐리⑥/흰우유②	휭거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥	소고기미나리죽⑯
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑯⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 쑥갓나물무침⑤ 백김치⑨	조각서리태밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/쌈채소 백김치⑨	현미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑮ 과일샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 백김치⑨
1-2세	382/12	422/10	419/12	395/9	487/13
3-5세	547/18	603/15	599/18	565/13	697/19
열량/단백질	100/3	105/4	124/5	103/3	100/3
오후간식 2	옥수수파래전⑤⑥/흰우유②	샤인머스캣/떠먹는요플레②	후리가케섞음밥⑤⑥	케익①②⑤⑥/흰우유②	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑲/흰우유②
열량/단백질	152/7	175/4	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	당근타락죽②				
점심	보리밥 김치찌개⑨⑩ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 유채나물무침⑤ 백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
열량/단백질	102/3				
오후간식 2	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②				
열량/단백질	192/8				

▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보시고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.
※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다.
※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식을 합산해 계산하였습니다.

원산지표시	**▣ 원산지 표시** **소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:봄동배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우), 두부스틱:콩-국내산**
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

한솔어린이보육재단

11월 이유식 (초기, 중기, 후기) 식단표

행복하게 살아갈 힘이있는어린이

■후기(생후10~12개월)

작성자 : 영양사 최선

11월1주		2	3	4	5	6
	후기 이유식	소고기밤진밥⑯ 연두부무진밥⑤ 노른자채소진밥①	고구마타락진밥② 소고기얼갈이맑은진밥⑯ 애호박타락채소진밥②	노른자감자진밥① 당근채소타락진밥② 연두부채소진밥②	소고기채소진밥⑯ 순두부양배추진밥⑤ 노른자채소진밥①	노른자채소진밥① 닭살채소진밥⑮ 연두부버섯피망진밥⑤
	열량/단백질	244/9	253/10	239/8	230/6	249/10
11월2주		9	10	11	12	13
	후기 이유식	노른자채소진밥① 소고기배추진밥⑯ 시금치저염치즈진밥②	전복채소진밥⑱ 감자무진밥⑮ 노른자연두부진밥①⑤	소고기단호박진밥⑯ 연두부팽이부추진밥⑤ 노른자오트밀진밥①	새우살채소죽⑨ 노른자양배추진밥① 수수청경채진밥	소고기배추진밥 ⑯ 닭살브로콜리당근진밥 ⑮ 노른자감자진밥①
	열량/단백질	233/9	261/13	250/11	230/7	250/10
11월3주		16	17	18	19	20
	후기 이유식	연두부채소진밥⑱ 소고기채소진밥⑯ 노른자취나물진밥①	닭살녹두진밥⑮ 노른자채소진밥① 흰살생선채소진밥	노른자대파진밥① 연두부양배추진밥⑤ 누룽지진밥	흰살생선당근진밥① 소고기무진밥⑯ 연두부채소진밥⑤	소고기미나리진밥⑯ 연두부아욱진밥⑤ 저염치즈채소진밥②
	열량/단백질	298/12	273/10	264/9	261/8	242/8
11월4주		23	24	25	26	27
	후기 이유식	소고기청경채진밥⑯ 노른자양배추진밥① 저염치즈채소진밥②	김가루취나물진밥⑤ 소고기채소진밥⑯ 노른자채소진밥①	노른자양파진밥① 오트밀진밥 무미김콩나물진밥	아욱맑은진밥 ⑯ 노른자미역진밥① 오트밀채소현미진밥	소고기미나리진밥⑯ 노른자연두부진밥①⑤ 닭살녹두진밥⑮
	열량/단백질	244/10	262/8		281/9	252/6
11월5주		30				
	후기 이유식	당근타락진밥② 노른자유채진밥① 소고기채소진밥⑯	* 이유식 유의사항 -초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 -초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함 -철분공급을 위해6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다 - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마 ,멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리해주세요.			
	열량/단백질	268/6				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣					

동두천경찰서어린이집