한솔어린이보육재단

11월 식단 및 간식표

< 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >

작성자: 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	2	3	4	5	6
	찐감자/수제미숫가루라떼②	현미누룽지죽/백김치/경기도과일(샤인머스캣)	바나나/저당음료/레몬마들렌①②⑤⑥	소고기채소죽⑯/경기도과일(배)	흰살생선미역죽
점심	나물비빔밥/양념장⑤⑥ 미역미소국 채소스크램블에그①⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	귀리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물두툼완자전⑤⑥⑨⑩⑰ 애호박양파볶음⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	렌틸콩밥 황태맑은무국⑤ 소고기고구마조림⑤⑥⑯ 게맛살미역줄기볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑧⑨⑰ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토찹쌀밥 ⑫ 어묵쑥갓국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	338/11	391/11	485/18	353/15	374/14
3-5세	484/17	559/16	693/27	505/22	535/21
오후간식 1	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑯/흰우유②	들깨감자칼국수⑤⑥/흰우유②	경기도과일(배)/닭강정⑤⑥⑮	딸기쨈샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	자장우동②⑤⑥⑫⑮⑱/흰우유②
열량/단백질	182/6	236/13	180/4	224/10	219/7
오전간식	9	10	11	12	13
	찐고구마/흰우유②	전복채소죽⑱	단호박죽/경기도과일(샤인머스캣)	새우살채소죽⑤⑨	멸치김가루죽①/경기도과일(샤인머스캣)
점심	귀리밥 배춧국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑱ 유자청어린잎샐러드⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	발아현미밥 어린이닭개장⑤⑮ 코다리살무조림⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑯ 부추미역미소국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 김부각⑤⑥ 백김치⑨	서리태밥 계란양배추국①⑤ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	칼슘강황찹쌀밥 소고기샤브샤브국⑤⑥⑱ 프렌치토마토소스찜닭②⑤⑥⑫⑮ 참깨브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨/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
오후간식 1	연근채소볶음밥	떡갈비수제버거⑤⑥⑩/흰우유②	꼬마고기찐빵만두⑤⑥⑩/흰우유②	김밥재료섞음밥⑤⑥⑩⑬/흰우유②	제주고기국밥⑤⑥⑩
열량/단백질	155/5	202/11	179/8	177/5	216/10
오전간식	16	17	18:중식채식	19:김장행사	20
	크림스프⑤⑥/모닝빵②⑤⑥/사과	닭살녹두죽⑤⑮	왕만쥬①②⑥/흰우유②/경기도과일(배)	단호박죽/사과	흰살생선당근죽
점심	흑미밥 전복미역국⑤⑱ 소고기불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 장문볼락구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	두부자장덮밥②⑤⑥⑫⑯ 대파계란국①⑤ 콩단백숯불직화구이⑤⑥ 참깨단무지무침 사과푸딩	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	렌틸콩밥⑤ 북엇국①⑤ 돈육보쌈(오향장육)⑤⑥⑩/쌈장⑤⑥ 콩나물새콤무침⑤/찐양배추 보쌈김치⑨/백김치⑨
만1-2세	371/13	326/11	448/11	364/14	387/18
만3-5세	531/19	467/16	641/17	520/21	553/27
오후간식 1	계란만둣국①⑤⑥⑩	들깨메밀전병/흰우유②	부추따바오①⑤⑥⑩⑯⑱/흰우유②	단팥호빵②⑤⑥/흰우유②	구운계란①/흰우유②/감귤
열량/단백질	139/5	192/6	212/7	219/8	143/6
오전간식	23	24	25	26	27
	물만둣국①⑤⑥⑩/배추김치⑨	김가루콩나물죽⑤	횡거마드레느①②⑤⑥/흰우유②	아욱죽⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리죽⑲/경기도과일(샤인머스캣)
점심	기장밥 나가사끼백짬뽕국⑤⑨⑱⑰ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 알타리김치/백김치⑨	차조밥 두부취나물국⑤ 피쉬커틀릿①⑤⑥/타르타르소스①⑤⑥ 양상추과일샐러드 배추김치/백김치⑨	찹쌀홍국밥 팽이가츠오장국⑤ 치즈함박떡갈비①②⑤⑥⑯ 계란카레소스①②⑤⑥⑫⑱ 연근사과흑임자소스범벅①⑤⑥ 알타리김치/백김치⑨	현미밥 계란연두부탕①⑤⑥ 대패목살숙주볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 시금칫국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 반달애호박새우젓볶음⑤⑨ 알타리김치/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
오후간식 1	치즈핫도그②⑤⑥/흰우유②	엣날붕어빵①⑤⑥/흰우유②	바삭단호박튀김⑤⑥/흰우유②	와카메(미역)우동⑤⑥/백김치	샤오롱바오(딤섬)②⑥⑩⑮⑱/흰우유②
열량/단백질	152/7	120/7	189/6	190/4	221/9
오전간식	30				
	계란채소죽①/슬라이스치즈②/귤				
점심	보리밥 햄모듬김치찌개⑨⑩ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 열무나물 배추김치⑨/백김치⑨				
1-2세	416/12				
3-5세	595/18				
오후간식 1	닭곰탕국밥⑤⑮/배추김치⑨				
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,얼갈이걸절이: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

남양주남부경찰서어린이집

한솔어린이보육재단

11월 이유식 (초기, 중기, 후기) 식단표

작성자 : 영양사 최선경

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

11월1주		2	3	4	5	6
	초기 이유식	쌀밤미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀고구마미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀감자미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀양배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮
	중기 이유식	소고기방죽⑯ 연두부무죽⑤	고구마타락죽② 소고기얼갈이맑은죽⑯	노른자감자죽① 당근채소타락죽②	소고기채소죽⑯ 순두부양배추죽⑤	흰살생선미역죽 닭살채소죽⑮
	열량/단백질	175/5	204/6	177/5	171/4	180/4
	후기 이유식	노른자감자진밥① 당근채소타락진밥② 미역진밥②	누릉지진밥 소고기얼갈이맑은진밥⑮ 노른자애호박진밥②	노른자채소진밥① 연두부무진밥⑤ 소고기고구마진밥⑮	소고기채소진밥⑯ 순두부양배추진밥⑤ 오트밀타락진밥②	흰살생선미역진밥 닭살채소진밥⑮ 연두부버섯피망진밥⑤
	열량/단백질	244/9	253/10	239/8	230/6	249/10
11월2주		9	10	11	12	13
	초기 이유식	현미누룽지미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀시금치미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀단호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀무미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀브로콜리미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮
	중기 이유식	현미누룽지죽 소고기배추죽⑯	소고기시금치죽⑮ 닭살무죽⑮	소고기단호박죽⑯ 연두부팽이부추죽 ⑤	전복버섯죽⑱ 노른자양배추죽①	소고기배추죽 ⑯ 닭살브로콜리죽⑮
	열량/단백질	163/5	182/6	182/6	176/5	168/5
	후기 이유식	연두부고구마진밥 소고기배추진밥⑯ 노른자어린잎진밥①	전복채소진밥⑱ 닭살무진밥⑮ 흰살생선채소진밥	단호박진밥⑯ 연두부부추진밥⑤ 오트밀타락진밥①	새우살채소진밥⑱ 노른자양배추진밥① 오트밀청경채진밥	소고기배추진밥 ⑯ 닭살브로콜리당근진밥⑮ 버섯오트밀진밥①
	열량/단백질	233/9	261/13	250/11	230/7	250/10
11월3주		16	17	18	19	20
	초기 이유식	쌀참나물미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀녹두미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀양배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀단호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮
	중기 이유식	전복미역죽⑱ 소고기채소죽⑯	닭살녹두죽⑮ 노른자시금치죽①	노른자대파죽① 연두부양배추죽⑤	오트밀단호박죽 연두부아욱죽⑤	흰살생선당근죽① 소고기무죽⑮
	열량/단백질	206/7	194/6	164/5	160/4	178/9
	후기 이유식	노른자참나물진밥① 소고기채소진밥⑮ 전복미역진밥⑱	닭살녹두진밥⑮ 노른자감자진밥① 소고기채소진밥⑯	누룽지진밥 연두부양배추진밥⑤ 노른자대파진밥①	단호박진밥 연두부아욱진밥⑤ 저염치즈채소진밥②	흰살생선당근진밥① 노른자무진밥⑮ 연두부채소진밥⑤
	열량/단백질	298/12	273/10	264/9	242/8	261/8
11월4주		23	24	25	26	27
	초기 이유식	쌀청경채미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀양파미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀아욱미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	쌀애호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮
	중기 이유식	소고기청경채죽⑯ 노른자양배추죽①	김가루콩나물죽⑤ 소고기배추죽⑮	노른자양파죽① 오트밀흑국쌀죽	소고기아욱맑은죽 ⑯ 노른자시금치죽①	소고기미나리죽⑮ 닭살녹두죽⑮
	열량/단백질	182/5	162/4		191/6	185/4
	후기 이유식	저염치즈채소진밥② 노른자양배추진밥① 소고기청경채진밥⑯	콩나물진밥⑤ 연두부양배추진밥⑮ 노른자채소진밥①	노른자양파진밥① 오트밀흑국쌀진밥 연두부타락진밥②	아욱맑은진밥 ⑮ 연두부미역진밥① 오트밀채소현미진밥	소고기미나리진밥⑮ 닭살녹두진밥⑮ 노른자연두부진밥①⑤
	열량/단백질	244/10	262/8		281/9	252/6
11월5주		30				
	초기 이유식	쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑮	* 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			
	중기 이유식	소고기채소죽⑯ 노른자유채죽①				
	열량/단백질	168/4	- 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다.			
	후기 이유식	노른자채소진밥⑮ 연두부열무진밥① 닭살무진밥	- 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마 ,멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리해주세요. - 초기 이유식을 만들 경우 너무 질긴 겉껍질은 제거한 후 조리함 (체에 바쳐서 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.) 쌀미음			
	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				

남양주남부경찰서어린이집