

힐스테이트어린이집 10월 식단표 (1-2세 윤이_죽식형)

	월	화	수	목	금	토
	10월 의왕이식회 우리 음식 '김치'	<원산지 일괄 표시> 쌀(맹쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추 : 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1 <음식문화가장 DAY> 소고기콩나물죽⑤⑥⑬ /치즈② 백미밥 맑은버섯국⑤⑥⑨ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	2 황태죽 백미밥(차조밥) 콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	3  개천절
오전간식						
중식						
오후간식		<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운김치전 ⑤⑥⑨ /동굴레차 416/20 소:국내산 한우 닭:국내산	빵류(치즈빵 ①②⑤⑥) /흰우유② 520/22 소:국내산 한우	
열량/단백질						
원산지						
5	6	7 <음식문화가장 DAY>	저녁DAY 8	9	10	
오전간식		고구마타락죽②	시금치죽 /과일(메론)or채소스틱	부추죽 /치즈②		흰우유②(두유⑤)
중식	개천절 대체휴일	백미밥(수수밥) 황태국 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 물만두국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑨⑬ (미소장국⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 과일(바나나) 백김치⑨	 한글날	돈육하이라이스⑤⑥⑬ 아욱국⑤⑥ 후식(과일) 깍두기⑨
오후간식		과일(샤인머스켓) /호상요구르트②	NEW 찐(군)고구마&동치미⑨ /흰우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /동굴레차		
열량/단백질		439/21	557/23	398/14		344/13
원산지		닭:국내산	두부(콩):국내산	(두부(콩): 국내산)		돼지:국내산
12	13	14	15 <음식문화가장 DAY>	16	17	
오전간식	버섯죽	모듬채소죽 /과일(단감)or채소스틱	어묵죽⑤⑥⑧ /치즈②	달걀죽①	흰우유②(두유⑤)	
중식	백미밥(기장밥) 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 건새우무채국⑨ 돈육목살구이⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 달고탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 연근카레볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 감자된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	상추비빔밥⑤⑥ 맑은두부국⑤⑥ 후식(저당요구르트②) 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀① /흰우유②	과일(파인애플) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	NEW 김치찜⑤⑥⑨ /동굴레차	과일(배) /흰우유②	
열량/단백질	457/22	389/15	471/19	488/19	444/15	
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	소:국내산 한우	닭:국내산 두부(콩):국내산	-	
19	20 <음식문화가장 DAY>	21	저녁DAY 22	23	24	
오전간식	미역죽⑤⑥	닭살죽⑤	우영죽 /과일(배)or채소스틱	청경채죽 /치즈②	순두부죽⑤	
중식	백미밥(기장밥) 소고기양파국⑤⑥⑬ 메추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 근대나물무침⑤⑥ 동치미⑨ or 깍두기⑨	백미밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑬ NEW 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑬ NEW 구운채소샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ (송송) 고등어살구이⑤⑥⑦ 과일(사과) 백김치⑨	백미밥(차조밥) 달걀파국①⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑬ 청경채당근볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨	
오후간식	옥수수전⑤⑥ /흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	찜감자 /흰우유②	푸시리샐러드⑤⑥ /동굴레차	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	463/18	440/14	497/19	451/19	519/22	
원산지	소:국내산 한우	닭:국내산 돼지:국내산	닭:국내산	소:국내산 한우 고등어:국내산	순두부(콩):국내산 돼지:국내산	
26 <음식문화가장 DAY>	27	28	29	30	31	
오전간식	잔멸치죽	당근양파죽 /과일(사과)or채소스틱	양배추죽 /과일(사과)or채소스틱	참깨죽 /치즈②	소고기죽⑤⑥⑬	
중식	백미밥(기장밥) 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ NEW 단감김치	백미밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 부추달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은애호박국⑨ 미트볼당근조림①⑤⑥⑬ 숙주무침 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑬ 김구이 백김치⑨	
오후간식	고구마맛탕⑤ /흰우유②	과일(키위) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ /동굴레차	과일(사과) /흰우유②	
열량/단백질	524/24	405/18	476/16	486/20	464/18	
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	-	미트볼:돼지(국내산)	두부(콩):국내산 닭:국내산	소:국내산 한우 두부(콩):국내산	

힐스테이트어린이집 10월 식단표 (이유식 중기)

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
중식	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀,찰쌀) 주: 국내산			닭살버섯죽 ^⑤	소고기열무죽 ^④	개천절
열량/단백질				95/6	113/5	
원산지				닭:국내산	소:국내산한우	
	5	6	7	8	9	10
중식	개천절 대체휴일	닭살청경채죽 ^⑤	두부숙주죽 ^⑤	노른자시금치죽 ^①	한글날	두부무죽 ^⑤
열량/단백질		95/6	98/3	139/4		94/3
원산지		닭:국내산	두부(콩):국내산	-		두부(콩):국내산
	12	13	14	15	16	17
중식	닭살파프리카죽 ^⑤	노른자콩나물죽 ^{①⑤}	소고기채소죽 ^④	두부연근죽 ^⑤	노른자감자죽 ^①	닭살채소죽 ^⑤
열량/단백질	96/5	140/4	138/4	135/4	142/4	97/6
원산지	닭:국내산	-	소:국내산 한우	두부(콩):국내산	-	닭:국내산
	19	20	21	22	23	24
중식	소고기숙주죽 ^④	두부깻잎죽 ^⑤	닭살당근죽 ^⑤	소고기오이죽 ^④	노른자양파죽 ^①	분유탕락죽
열량/단백질	171/5	97/3	97/6	134/4	139/4	173/3
원산지	소:국내산 한우	두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산 한우	-	-
	26	27	28	29	30	31
중식	순두부애호박죽 ^⑤	소고기열갈이죽 ^④	노른자부추죽 ^①	닭살양배추죽 ^⑤	두부감자죽 ^⑤	노른자근대죽 ^①
열량/단백질	84/2	134/4	140/4	96/6	135/4	138/4
원산지	순두부(콩):국내산	소:국내산 한우	-	닭:국내산	두부(콩):국내산	-

<중기 이유식 주요 내용 및 조리 시 주의 사항>

▶ 주요사항

- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류(돼지 등), 라면 등의 제공을 금지
- 핑거푸드 형태 이유식 제공(스스로 먹는 습관 형성 도움), 수저 사용 가능
- 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지

▶ 단계별 권장 시기

- 중기 이유식: 생후 7~8개월경
- 이유식 단계는 일반적인 권장 시기로, 영아의 성장 및 섭식 발달 상태에 따라 시작 시기와 음식의 형태·농도 및 입자 크기 등을 조절하여 제공

▶ 식재료의 선택

- 채소류: 삶아서 잘게 썬 형태
- 과일류: 잘게 자른 형태
- 고기류: 잘게 잘라 조리한 형태
- 생선, 달걀, 콩류: 잘게 잘라 조리한 형태
- 우유·유제품류: 영·유아용 치즈, 플레인요구르트(무첨가)

▶ 형태 및 농도

- 부드러운 죽 형태의 반고형식, 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)
- 0.2cm정도 크기로 잘게 썰어 부드럽게 조리

▶ 알레르기 유발 가능 식품

- 알레르기를 유발할 수 있는 식품인 [①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣]의 19가지 식품 중 식단에 포함되는 식품은 메뉴 옆에 표기하였습니다. 식단표를 참고하여 식품알레르기가 있는 영유아에게는 주의하여 급·간식을 제공하시기 바랍니다.
- 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 식품의 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장합니다.
- 단, 달걀노른자는 철분의 주요 급원이므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용하는 것이 좋습니다.
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.