

10월 유아 식단표(15개월부터)

	월	화	수	목	금	
날짜				1	2	
오전간식				누룽지탕&백김치	후르츠링시리얼 ②⑤⑥ &우유	*일일 에너지·단백질 권장량 영아 1~2세 900kcal, 20g 유아 3~5세 1,400kcal, 25g (한국인 영양섭취기준) *중기이유식 : 6~8개월 후기이유식 : 8~14개월 *칼슘과 단백질 섭취를 위해 1일 1회 우유를 제공합니다. (분유 먹는 영아 제외) *주 7회 과일을 제공해 비타 민 섭취를 돕습니다. *(')안의 과일은 경기도어 린이 건강과일 지원 사업으 로 제공되는 과일입니다. 과 일은 지원 상황에 따라 취 소, 변동 될 수 있습니다.
점심				차조밥 느타리버섯국 ⑤ ⑤⑥ ⑤⑤ 취나물무침 ⑤ 깍두기 ⑥⑨ 오렌지	보리밥 팽이미소국 ⑤⑥ ⑤⑥ ⑤⑥⑩⑫ 새송이볶음 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 파인애플	
오후간식				단호박맛탕 &파프리카	모닝빵버거①⑤⑥⑩ &오렌지주스	
원산지표시				국내산 닭	국내산 두부,돈육, 돈육(버거패티)	
열량/단백질				454/9 605/13	473/14 630/19	
날짜	5	6	7	8	9	
오전간식				참쌀누룽지탕 &백김치	한글날	*주 2회(월 7-8회) 전통차를 제공합니다. *반찬은 연령에 맞게 크기가 조정됩니다. *발달 특성에 따라 만 0세, 1세는 백김치가 제공됩니다. *조리 시 화학조미료를 사용 하지 않습니다. *영유아 전용 풀무원 식자재 와 아워홈 식자재로 농산 물과 제철식품 및 자연식 품으로 식단을 구성합니다.
점심	대체휴일			차조밥 콩나물국 ⑤ 김치닭조림 ⑤⑥⑨⑫⑮ 오이양파무침 열무김치 ⑥⑨ 오렌지		
오후간식				찐고구마 &레몬차		
원산지표시	러시아산 명란 국내산 두부,한우			국내산 닭		
열량/단백질	465/11 620/15			465/11 620/15	465/11 620/15	
날짜	12	13	14	15	16	
오전간식	소고기야채죽 ⑤⑥	옥수수스프 ①②⑤⑥&크루통	연두부야채죽 ⑤	누룽지탕&백김치	오곡시리얼 ②⑤⑥ &우유	*이우아이어린이집에서는 백 미, 찹쌀, 현미, 흑미, 누룽지 (국내산), 콩(두부류, 비지 국 내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국 내산), 오리고기(국내산), 김 치류(국내산 배추, 국내산 고춧가루)를 사용합니다. *다음 식품은 알레르기 반응 이 있을 수 있습니다. ①난류②우유③메밀④땅콩 ⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨ 새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫ 토마토⑬아황산류⑭호두⑮ 닭고기⑯소고기⑰오징어 ⑱조개⑳깻
점심	기장밥 두부미소국 ⑤⑥ 버섯크림치킨 ②⑤⑮ 만다린샐러드 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 파인애플	수수밥 콩비지찌개 ⑤⑥⑨⑩⑫ 삼치마요구이 ①⑤⑥ 연근조림 ⑤ 총각김치 ⑥⑨ 바나나	자장밥 ⑤⑥⑩ 하얀짬뽕국 ⑤⑨⑪⑫ 물만두 ⑤⑥⑩ 무간장무침 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 오렌지	차조밥 소고기당면국 ⑤⑥ 구운두부 ① 명엽채볶음 ⑤ 볶은김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫	보리밥 황태미역국 ⑤ 한우숙주볶음 ⑤⑥ 도라지나물 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ (샤인머스켓)	
오후간식	쌀편빵②⑤⑥ &(샤인머스켓)	새우살야채볶음밥 ⑤⑨	토마토펜네 ⑤⑥⑫	감자구이 &매실차	케이크①②⑤⑥ &사과&주스	
원산지표시	국내산 한우,두부,닭	국내산 돈육,콩비지	국내산 두부,돈육, 돈육(물만두) 페루산 오징어	국내산 한우,두부	국내산 한우	
열량/단백질	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	458/10 610/14	461/12 615/16	

10월 유아 식단표(15개월부터)

	월	화	수	목	금	
날짜	19	20	21	22	23	
오전간식	소고기야채죽 ⑤⑬	양송이소프 ①②⑤⑥&크루통	닭안심야채죽 ⑤⑬	현미누룽지탕 &백김치	코코볼시리얼 ②⑤⑥ &우유	*일일 에너지·단백질 권장량 영아 1~2세 900kcal, 20g 유아 3~5세 1,400kcal, 25g (한국인 영양섭취기준)
점심	기장밥 청국장 ⑤⑥⑨⑫ 돈육파채볶음 ⑤⑩ 깻잎나물 ⑤ 총각김치 ⑥⑨ 파인애플	수수밥 소고기버섯국 ⑤⑥⑬ 가자미무조림 ⑤ 가지나물 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 바나나	현미밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑫ 새우살애호박전 ⑤⑥⑨ 타락묵*양념장 ⑤ 깍두기 ⑥⑨ 사과	차조밥 다시마무채국 ⑤ 고구마닭갈비 ⑤⑬ 숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫	보리밥 계란파국 ① 유산슬 ⑤⑥⑨⑩ 표고버섯튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑥⑨⑫ 오렌지	*중기이유식 : 6~8개월 후기이유식 : 8~14개월 *칼슘과 단백질 섭취를 위해 1일 1회 우유를 제공합니다. (분유 먹는 영아 제외) *주7회 과일을 제공해 비타 민 섭취를 돕습니다. *()의 과일은 경기도어 린이 건강과일 지원 사업으 로 제공되는 과일입니다. 과 일은 지원 상황에 따라 취 소, 변동 될 수 있습니다.
오후간식	치즈피자①②⑤⑥⑦ &(배)	돈육야채볶음밥 ⑤⑩	잔치국수 ⑤⑥	단호박구이 &오미자차	머핀①②⑤⑥ &사과&들글레차	*주 2회(월 7-8회) 전통차를 제공합니다.
원산지표시	국내산 한우,청국장, 두부,돈육	국내산 한우,돈육	국내산 닭,돈육,두부	국내산 닭	국내산 돈육	*반찬은 연령에 맞게 크기가 조정됩니다.
열량/단백질	465/11 620/15	473/11 630/15	461/8 615/11	443/10 590/13	465/12 620/16	*발달특성에 따라 만 0세, 1 세는 백김치가 제공됩니다.
날짜	26	27	28	29	30	
오전간식	소고기야채죽 ⑤⑬	크림소프 ①②⑤⑥&크루통	흑임자죽 ⑤	누룽지탕&백김치	크랜베리시리얼& ②⑤⑥ 우유	*조리 시 화학조미료를 사용 하지 않습니다.
점심	기장밥 유부장국 ⑤ 미트볼피망조림 ⑤⑥⑩⑫ 감자샐러드 ①②⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 파인애플	수수밥 소고기배추국 ⑤⑥⑫ 임연수구이 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 총각김치 ⑥⑨ 바나나	한우뿌리채소밥 ⑤⑬ 감자호박국 ⑤⑥ 볼어묵볶음 ⑤⑥ 콩진미채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑥⑨⑫ 사과	차조밥 들깨미역국 ⑤ 닭볶음탕 ⑤⑬ 미역줄기볶음 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 오렌지	보리밥 된장찌개 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑩ 모듬쌈*쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫	*영유아 전용 풀무원 식자재 와 아워홈 식자재로 농산 물과 제철식품 및 자연식 품으로 식단을 구성합니다. *이우아이어린이집에서는 백 미, 찹쌀, 현미, 흑미, 누룽지 (국내산), 콩(두부류, 비지 국 내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국 내산), 오리고기(국내산), 김 치류(국내산 배추, 국내산 고춧가루)를 사용합니다.
오후간식	밤타르트①②⑥ &(샤인머스켓)	닭안심야채볶음밥 ⑤⑬	볶음우동 ⑤⑥	고구마스틱 &유자차	햇바⑤⑥⑨ &오렌지&보리차	*다음 식품은 알레르기 반응 이 있을 수 있습니다. ①난류②우유③메밀④땅콩 ⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨ 새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫ 토마토⑬아황산류⑭호두⑮ 닭고기⑯소고기⑰오징어⑱ 조개⑳젓
원산지표시	국내산 한우,유부, 돈육(미트볼)	국내산 한우,닭	국내산 한우	국내산 닭	국내산 두부,돈육	
열량/단백질	473/11 630/15	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	

- * 위 식단은 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- * 위 식단은 어린이집 상황을 고려하여 어린이집 전담영양사 이미영 선생님이 작성합니다.
- * 표시한 요리는 오븐을 사용하여 조리합니다.
- * 표시한 요리는 10월 신 메뉴입니다.
- * 특정식품(예: 우유, 계란, 고등어, 복숭아, 토마토, 새우, 땅콩, 밀 등)에 알레르기가 있는 아들은 선생님께 미리 말씀해주시시오.
- * 열량(kcal)/단백질(g)은 1~2세, 3~5세 순으로 확인하시기 바랍니다.
- * 28일 '콩진미채볶음'은 풀무원에서 콩으로 만든 제품입니다.

10월 영아 식단표(6~14개월까지)

	월	화	수	목	금	
날짜				1	2	
오전간식 점심				닭안심야채미음 ⑮	소고기야채미음 ⑮	*일일 에너지 단백질 권장량 영아0~5개월 500kcal, 10g(단백질) 영아6~11개월 600kcal, 15g(단백질) 영아0~2세 900kcal, 20g(단백질) 기준으로 제공합니다. (한국인 영양섭취기준)
				닭안심야채죽 ⑮	소고기야채죽 ⑮	
오후간식				소고기야채미음 ⑮	연두부야채미음 ⑤	
				소고기야채죽 ⑮	연두부야채죽 ⑤	
원산지표시				국내산 닭,한우,쌀	국내산 한우,두부,쌀	
열량/단백질				480/12 540/15	480/12 540/15	
날짜	5	6	7	8	9	
오전간식 점심	대체휴일		소고기야채미음 ⑮	닭안심야채미음 ⑮	소고기야채미음 ⑮	*중기이유식: 6~8개월 후기이유식: 8~14개월 *칼슘과 단백질 섭취를 위해 1일 1회 우유를 제공합니다. (분유 먹는 영아 제외) *영아식은 조리 시 간을 하지 않습니다. *영유아 전용 풀무원, 아워홈 식자재를 사용합니다.
			소고기야채죽 ⑮	닭안심야채죽 ⑮	소고기야채죽 ⑮	
오후간식			연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑮	연두부야채미음 ⑤	
			연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑮	연두부야채죽 ⑤	
원산지표시			국내산 한우,두부,쌀	국내산 닭,한우,쌀	국내산 한우,두부,쌀	
열량/단백질			480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	
날짜	12	13	14	15	16	
오전간식 점심	소고기야채미음 ⑮	닭안심야채미음 ⑮	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑮	닭안심야채미음 ⑮	*알레르기 반응 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
	소고기야채죽 ⑮	닭안심야채죽 ⑮	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑮	닭안심야채죽 ⑮	
오후간식	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑮	닭안심야채미음 ⑮	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑮	
	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑮	닭안심야채죽 ⑮	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑮	
원산지표시	국내산 한우,두부,쌀	국내산 닭,한우,쌀	국내산 두부,닭,쌀	국내산 한우,두부,쌀	국내산 닭,한우,쌀	
열량/단백질	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	

10월 영아 식단표(6~14개월까지)

	월	화	수	목	금	
날짜	19	20	21	22	23	
오전간식 · 점심	소고기야채미음 ⑬	연두부야채미음 ⑤	닭안심야채미음 ⑮	소고기야채미음 ⑬	연두부야채미음 ⑤	*일일 에너지 단백질 권장량 영아0~5개월 500kcal, 10g(단백질) 영아6~11개월 600kcal, 15g(단백질) 영아0~2세 900kcal, 20g(단백질) 기준으로 제공합니다. (한국인 영양섭취기준)
	소고기야채죽 ⑬	연두부야채죽 ⑤	닭안심야채죽 ⑮	소고기야채죽 ⑬	연두부야채죽 ⑤	
오후간식	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑬	연두부야채미음 ⑤	닭안심야채미음 ⑮	소고기야채미음 ⑬	*중기이유식: 6~8개월 후기이유식: 8~14개월
	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑬	연두부야채죽 ⑤	닭안심야채죽 ⑮	소고기야채죽 ⑬	
원산지표시	국내산 한우,두부,쌀	국내산 두부,한우,쌀	국내산 닭,두부,쌀	국내산 한우,닭,쌀	국내산 두부,한우,쌀	*칼슘과 단백질 섭취를 위해 1일 1회 우유를 제공합니다. (분유 먹는 영아 제외)
열량/단백질	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	
날짜	26	27	28	29	30	
오전간식 · 점심	소고기야채미음 ⑬	닭안심야채미음 ⑮	흑임자미음	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑬	*영아식은 조리 시 간을 하지 않습니다. *영유아 전용 풀무원, 아워홈 식자재를 사용합니다.
	소고기야채죽 ⑬	닭안심야채죽 ⑮	흑임자죽	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑬	
오후간식	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑬	닭안심야채미음 ⑮	소고기야채미음 ⑬	닭안심야채미음 ⑮	*알레르기 반응 식품 ①난류②우유③메밀 ④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기⑰오징어 ⑱조개류⑲잣
	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑬	닭안심야채죽 ⑮	소고기야채죽 ⑬	닭안심야채죽 ⑮	
원산지표시	국내산 한우,두부,쌀	국내산 닭,한우,쌀	국내산 닭,쌀	국내산 두부,한우,쌀	국내산 한우,닭,쌀	
열량/단백질	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	

- * 위 식단은 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- * 표시된 열량(kcal)/단백질(g)은 미음, 죽 순으로 확인하시기 바랍니다.
- * 위 식단은 어린이집 상황을 고려하여 이미영 영양사가 작성합니다.
- * 특정식품에 알레르기가 있는 원아는 담임께 미리 말씀해주시시오.
- * 모든 OO야채죽에 들어가는 야채는 애호박, 당근, 양파입니다.