11월 유아 식단표(15개월부터)

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	닭안심야채죽 ⑤⑮	브로콜리스프 ①②⑤⑥&크루통	소고기배추죽 ⑤⑯	찹쌀누룽지탕 &백김치	우리쌀시리얼 ②⑤⑥ &우유
점심	기장밥 두부미소국 ⑤⑥ 폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 새송이볶음 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 파인애플	수수밥 소고기무우국 ⑤⑯ 고등어김치조림 ⑤⑥⑦⑨⑫ 숙주나물 ⑤ 열무김치 ⑥⑨ 바나나	현미밥 온도토리묵국 ⑤ 메밀전병 ⑤⑥⑩ 도라지나물 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 사과	차조밥 시금치된장국 ⑤⑥ 단호박닭조림 ⑤⑮ 오이양파무침 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫	보리밥 육개장 ⑤⑯ 두부야채조림 ⑤ 세멸치아몬드볶음 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 감귤
오후간식	찐빵만두①②⑥⑩ &(샤인머스캣)	새우살야채볶음밥 ⑤⑨	자장면 ⑤⑥⑩	치즈볼②⑤⑥ &당근	핫케이크②⑤⑥ &멜론&보리차
원산지표시	국내산 닭,두부,돈육, 돈육(찐빵만두)	국내산 한우,고등어	국내산 한우, 돈육(메밀전병),돈육	국내산 닭	국내산 한우,두부
열량/단백질	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	454/9 605/13	473/14 630/19
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	연두부야채죽 ⑤	감자스프 ①②⑤⑥&크루통	소고기야채죽 ⑤⑯	누룽지탕&백김치	후르츠링시리얼 ②⑤⑥ &우유
점심	기장밥 된장찌개 ⑤⑥ 한우메추리알조림 ①⑤⑯ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 파인애플	수수밥 소고기배추국 ⑤⑥⑯ 가자미구이 ⑤⑥ 우엉채조림 ⑤ 깍두기 ⑥⑨ 바나나	베이컨김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑫ 팽이미소국 ⑤⑥ 새우완자 ①⑤⑥⑨ 양상추유자샐러드 열무김치 ⑥⑨ 감귤	차조밥 해물순두부국 ⑤⑨ 닭갈비 ⑤⑮ 취나물무침 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫	보리밥 들깨미역국 ⑤⑥ 수육 ⑩ 야채스틱*쌈장 ⑤⑰ 보쌈김치 ⑥⑨ 사과
오후간식	딸기잼빵①②⑤⑥ &(배)	소고기야채볶음밥 ⑤⑯	멸치칼국수 ⑤⑥	단호박구이 &오미자차	케이크①②⑤⑥ &(배)&사과주스
원산지표시	국내산 두부,두부, 한우	국내산 한우,한우	국내산 한우,두부 외국산 돈육(베이컨)	국내산 두부,닭	국내산 돈육
열량/단백질	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	소고기표고죽 ⑤⑯	옥수수스프 ①②⑤⑥&크루통	닭안심야채죽 ⑤⑮	현미누룽지탕 &백김치	오곡시리얼 ②⑤⑥ &우유
점심	기장밥 유부장국 ⑤⑥ 로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑮ 청경채나물 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 파인애플	수수밥 사골국 ⑤⑯ 가자미살탕수 ①⑤⑥ 치커리사과무침 ⑤⑫ 배추김치 ⑥⑨⑫ 바나나	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫ 다시마무채국 ⑤ 멘치까스 ①⑤⑥⑮ 오이토마토샐러드 ⑤⑫ 배추김치 ⑥⑨⑫ 감귤	차조밥 콩나물국 ⑤ 돈육파채볶음 ⑤⑩ 깻잎나물 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫	보리밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑫ 순두부계란찜 ①⑤ 오징어실채볶음 ⑤⑰ 총각김치 ⑥⑨ 사과
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩ &(샤인머스캣)	닭안심야채볶음밥 ⑤⑮	토마토링귀니 ⑤⑥⑫	감자구이 &딸기라떼②	미니붕어빵①②⑤⑥ &감귤&옥수수차
원산지표시	국내산 한우,유부,닭, 돈육(핫도그)	국내산 한우사골국, 닭	국내산 닭,돈육, 닭(멘치까스)	국내산 돈육	국내산 돈육,두부 페루산 오징어실채
열량/단백질	465/11 620/15	465/11 620/15	465/11 620/15	458/10 610/14	461/12 615/16

*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)

*주7회 과일을 제공해 비타민 섭취를 돕습니다.

*'( )'안의 과일은 경기도어린이 건강과일 지원 사업으로 제공되는 과일입니다. 과일은 지원 상황에 따라 취소, 변동 될 수 있습니다.

*주 2회(월 7-8회) 전통차를 제공합니다.

*반찬은 연령에 맞게 크기가 조정됩니다.

*발달 특성에 따라 만 0세, 1세는 백김치가 제공됩니다.

*조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다.

*영유아 전용 풀무원 식자재와 아워홈 식자재로 농산물과 제철식품 및 자연식품으로 식단을 구성합니다.

*이우아이어린이집에서는 백미, 찹쌀, 현미, 흑미, 누룽지(국내산), 콩(두부류, 비지 국내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 김치류(국내산 배추, 국내산 고춧가루)를 사용합니다.

*다음 식품은 알레르기 반응이 있을 수 있습니다.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개⑲잣

이우아이어린이집
TEL : 031) 379-9411~2 / FAX : 031) 379-9413 / : 이우아이랑

11월 유아 식단표(15개월부터)

	월		화		수		목		금	
날짜	23		24		25		26		27	
오전간식	소고기브로콜리죽 ⑤⑯		양송이스프 ①②⑤⑥&크루통		닭안심배추죽 ⑤⑮		누룽지탕&백김치		크랜베리시리얼 ②⑤⑥ &우유	
점심	기장밥 청국장 ⑤⑥⑨⑫ 제육볶음 ⑤⑩ 가지나물 ⑤ 총각김치 ⑥⑨⑫ 파인애플		수수밥 소고기버섯국 ⑤⑯ 삼치유자간장구이 ⑤⑥ 연근깨소스무침 ①⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 바나나		현미밥 돈육들깨감자탕 ⑤⑥⑩ 새우살파래전 ⑤⑥⑨ 타락묵*양념장 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 사과		차조밥 황태감자국 ⑤ 찜닭 ⑤⑮ 애호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 토마토⑫		보리밥 미소미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 멕시칸샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑥⑨⑫ 짜요짜요②	
오후간식	에그모닝빵①②⑤⑥ &(배)		김가루당근볶음밥 ⑤		어묵탕 ⑤⑥		찐고구마 &매실차		단팥빵①②⑤⑥ &감귤&둥글레차	
원산지표시	국내산 한우,두부, 청국장,돈육		국내산 한우		국내산 닭,돈육		국내산 닭		국내산 돈육(함박)	
열량/단백질	465/11	620/15	473/11	630/15	461/8	615/11	443/10	590/13	465/12	620/16
날짜	30									
오전간식	소고기야채죽 ⑤⑯									
점심	기장밥 들깨버섯국 ⑤ 훈제오리 배추찜*양념장 ⑤ 총각김치 ⑥⑨ 파인애플									
오후간식	휘낭시에②⑤⑥ &감귤									
원산지표시	국내산 한우,오리									
열량/단백질	473/11	630/15								

*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)

*주7회 과일을 제공해 비타민 섭취를 돕습니다.

*( )'안의 과일은 경기도어린이 건강과일 지원 사업으로 제공되는 과일입니다. 과일은 지원 상황에 따라 취소, 변동 될 수 있습니다.

*주 2회(월 7-8회) 전통차를 제공합니다.

*반찬은 연령에 맞게 크기가 조정됩니다.

*발달특성에 따라 만 0세, 1세는 백김치가 제공됩니다.

*조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다.

*영유아 전용 풀무원 식자재와 아워홈 식자재로 농산물과 제철식품 및 자연식품으로 식단을 구성합니다.

*이우아이어린이집에서는 백미, 찹쌀, 현미, 흑미, 누룽지(국내산), 콩(두부류, 비지 국내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 김치류(국내산 배추, 국내산 고춧가루)를 사용합니다.

*다음 식품은 알레르기 반응이 있을 수 있습니다.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개⑲잣

* 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 11월 신 메뉴입니다.
* 특정식품(예: 우유, 계란, 고등어, 복숭아, 토마토, 새우, 땅콩, 밀 등)에 알레르기가 있는 아동은 선생님께 미리 말씀해주십시오.
* 열량(kcal)/단백질(g)은 1~2세, 3~5세 순으로 확인하시기 바랍니다.

이우아이어린이집
TEL : 031) 379-9411~2 / FAX : 031) 379-9413 / : 이우아이랑

11월 영아 식단표(6~14개월까지)

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식 · 점심	닭안심야채미음 ⑮	연두부숙주미음 ⑤	소고기배추미음 ⑯	닭안심야채미음 ⑮	소고기야채미음 ⑯
	닭안심야채죽 ⑮	연두부숙주죽 ⑤	소고기배추죽 ⑯	닭안심야채죽 ⑮	소고기야채죽 ⑯
오후간식	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑯	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑯	연두부야채미음 ⑤
	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑯	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑯	연두부야채죽 ⑤
원산지표시	국내산 닭,두부,쌀	국내산 두부,한우,쌀	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	480/12 540/15	480/12 540/15
날짜	9	10	11	12	13
오전간식 · 점심	연두부야채미음 ⑤	닭안심배추미음 ⑮	소고기야채미음 ⑯	닭안심야채미음 ⑮	연두부야채미음 ⑤
	연두부야채죽 ⑤	닭안심배추죽 ⑮	소고기야채죽 ⑯	닭안심야채죽 ⑮	연두부야채죽 ⑤
오후간식	소고기야채미음 ⑯	소고기야채미음 ⑯	연두부야채미음 ⑤	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑯
	소고기야채죽 ⑯	소고기야채죽 ⑯	연두부야채죽 ⑤	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑯
원산지표시	국내산 두부,한우,쌀	국내산 닭,한우,쌀	국내산 한우,두부,쌀	국내산 닭,두부,쌀	국내산 두부,한우,쌀
열량/단백질	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15	480/12 540/15
날짜	16	17	18	19	20
오전간식 · 점심	소고기표고미음 ⑯	닭안심양파미음 ⑮	닭안심야채미음 ⑮	소고기느타리미음 ⑯	닭안심야채미음 ⑮
	소고기표고죽 ⑯	닭안심양파죽 ⑮	닭안심야채죽 ⑮	소고기느타리죽 ⑯	닭안심야채죽 ⑮
오후간식	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑯	연두부야채미음 ⑤	연두부야채미음 ⑤	소고기야채미음 ⑯
	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑯	연두부야채죽 ⑤	연두부야채죽 ⑤	소고기야채죽 ⑯
원산지표시	국내산 한우,두부,쌀	국내산 닭,한우,쌀	국내산 닭,두부.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

*일일 에너지 단백질 권장량
영아0~5개월 500kcal, 10g(단백질)
영아6~11개월 600kcal, 15g(단백질)
영아0~2세 900kcal, 20g(단백질)
기준으로 제공합니다.
(한국인 영양섭취기준)

*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.

*알레르기 반응 식품
①난류②우유③메밀
④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류
⑭호두⑮닭고기
⑯소고기⑰오징어
⑱조개류⑲잣

이우아이어린이집
TEL : 031) 379-9411~2 / FAX : 031) 379-9413 / : 이우아이랑

11월 영아 식단표(6~14개월까지)

	월		화		수		목		금	
날짜	23		24		25		26		27	
오전간식 · 점심	소고기브로콜리미음 ⑯		연두부야채미음 ⑤		닭안심배추미음 ⑮		소고기시금치미음 ⑯		연두부야채미음 ⑤	
	소고기브로콜리죽 ⑯		연두부야채죽 ⑤		닭안심배추죽 ⑮		소고기시금치죽 ⑯		연두부야채죽 ⑤	
오후간식	연두부야채미음 ⑤		소고기야채미음 ⑯		연두부야채미음 ⑤		닭안심야채미음 ⑮		소고기야채미음 ⑯	
	연두부야채죽 ⑤		소고기야채죽 ⑯		연두부야채죽 ⑤		닭안심야채죽 ⑮		소고기야채죽 ⑯	
원산지표시	국내산 한우,두부,쌀		국내산 두부,한우,쌀		국내산 닭,두부,쌀		국내산 한우,닭,쌀		국내산 두부,한우,쌀	
열량/단백질	480/12	540/15	480/12	540/15	480/12	540/15	480/12	540/15	480/12	540/15
날짜	30									
오전간식 · 점심	소고기야채미음 ⑯									
	소고기야채죽 ⑯									
오후간식	연두부야채미음 ⑤									
	연두부야채죽 ⑤									
원산지표시	국내산 한우,두부,쌀									
열량/단백질	480/12	540//15								

*일일 에너지 단백질 권장량
영아0~5개월 500kcal, 10g(단백질)
영아6~11개월 600kcal, 15g(단백질)
영아0~2세 900kcal, 20g(단백질)
기준으로 제공합니다.
(한국인 영양섭취기준)

*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.

*알레르기 반응 식품
①난류②우유③메밀
④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우
⑩돼지고기⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류
⑭호두⑮닭고기
⑯소고기⑰오징어
⑱조개류⑲잣

* 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 말씀해주십시오.
* 모든 OO야채죽에 들어가는 야채는 애호박, 당근, 양파입니다.

이우아이어린이집
TEL : 031) 379-9411~2 / FAX : 031) 379-9413 / : 이우아이랑