



10월 만0.1.2세 식단표



출처: 사임당어린이집 영유아 전문 영양사 박민정

			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토) 개천절
1주	오전간식		① 계란감자죽	② 치즈누룽지죽	
	중 식		기장밥 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기부추국 ⑤ 두부스테이크 ⑤ ⑥ 가지양념찜 ⑨ 영아용깍두기	수수밥 ⑤ ⑥ 유부우동국 ⑥ ⑬ 차림스/① ⑤ 터너스 ⑤ ⑥ 오이무침 ⑨ 영아용김치	
	오후간식		*단호박찜/②우유	*멜론/②우유	
10월 5일(월) 대체 휴일			10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)
2주	오전간식		⑬ 소고기양파죽	① 계란다시마죽	② 치즈당근죽
	현미진밥 ⑤ ⑥ 표고다시마국 ① ⑤ ⑥ 계란장조림 ⑤ ⑥ 파프리카잡채 ⑨ 영아용깍두기		흑미밥 ⑤ 콩나물국 훈제오리구이 ① ⑤ 어린양파와샐러드 영아용김치	당근진밥 ⑤ 근대국 ⑤ ⑥ ⑩ 제육불고기 ⑤ 들깨무나물 ⑨ 영아용깍두기	
	*① ⑤ ⑥ ⑩ 군만두/②우유		*사과/②영아용요구르트	*편강자/②우유	
10월 12일(월)			10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)
3주	오전간식	① 계란죽죽	② 연근호박죽	들깨배추죽	표고당근죽
	중 식	흑미밥 ⑤ ⑥ ⑩ 돈육된장불고기 ⑤ ⑥ 애호박나물 ⑨ 영아용김치	기장밥 ⑤ ⑥ 감자맑은국 ⑤ ⑥ ⑬ 닭살부추볶음 ⑤ 김구이 ⑨ 영아용깍두기	차조밥 ⑤ ⑥ ⑬ 맑은육개장 ⑤ ⑥ ⑩ 돈육청경채볶음 ⑤ 참나물무침 ⑨ 영아용김치	보리밥 ⑤ 콩비지국 ⑤ ⑥ ⑬ 닭살양념조림 ⑤ ⑥ 새송이간장조림 ⑨ 영아용깍두기
	오후간식	*사인머스켓/②우유	*① ② ⑥ 카스테라/②우유	*배/②영아용요구르트	*편고구마/②우유
10월 16일(금)			10월 17일(토)		
4주	오전간식	⑤ 닭살기장죽	② 치즈아욱죽		
	중 식	수수밥 ① ⑤ 계란파국 ⑤ ⑥ ⑬ 당면소불고기 ⑤ 숙주나물 ⑨ 영아용김치	<국 없는 날> ⑤ ⑥ 소고기콩나물밥/ ⑤ ⑥ 양념장 ① ⑤ ⑥ 고구마야채전 ① ⑤ ⑥ 과일샐러드 ⑨ 영아용깍두기		
	오후간식	*연시/②우유			
10월 19일(월)			10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)
5주	오전간식	① 계란참쌀죽	⑤ 양송이두부죽	⑬ 소고기시금치죽	⑤ 닭살당근죽
	중 식	현미진밥 ⑤ ⑥ 팥이미소국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기양파볶음 ① ⑤ ⑩ 양배추샐러드 ⑨ 영아용김치	기장밥 ⑤ ⑥ 유부볶개국 ⑤ ⑥ ⑬ 간장찜닭 ⑤ ⑥ 감청포크무침 ⑨ 영아용깍두기	보리밥 ⑤ 순두부백탕 ⑤ 닭살카레구이 ① ⑤ 오이감자샐러드 ⑨ 영아용김치	흑미밥 ⑤ 두부미역국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기감자조림 ⑤ ⑥ 어묵나물종볶음 ⑨ 영아용깍두기
	오후간식	*배/②우유	*① ② ⑥ 잼오닝빵/②우유	*사과/②영아용요구르트	*편강자/②우유
10월 23일(금)			10월 24일(토)		
6주	오전간식	⑤ 두부현미죽	흑미차조밥죽		
	중 식	수수밥 ⑤ 느타리된장국 ⑤ ⑥ ⑬ 치즈파스타볶음 ⑤ ⑥ 감자반무침 ⑨ 영아용김치	차조밥 ⑤ ⑥ 상색수제비국 ⑤ ⑥ ⑬ 닭고기말이찜 ⑤ ⑥ 근대나물 ⑨ 영아용김치		
	오후간식	*바나나/②우유			
10월 26일(월)			10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)
7주	오전간식	⑤ 소고기양배추죽	들깨아욱죽	⑤ 연두부수수죽	① 계란감자죽
	중 식	당근진밥 ⑨ 안매운김치국 ① ⑤ ⑥ 두부계란부침 ⑤ ⑥ 감자간장조림 ⑨ 영아용김치	보리밥 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기부추국 ① ⑤ ⑥ ⑩ 동그랑땡 ⑤ 콩나물무침 ⑨ 영아용깍두기	보리진밥 ⑨ 애호박새우젓국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기단호박조림 ⑤ 시금치무침 ⑨ 영아용김치	수수밥 ⑤ ⑥ 어묵무국 ⑤ ⑥ ⑬ 닭살소스볶음 양배추찜/⑤쌈장 ⑨ 영아용깍두기
	오후간식	*사인머스켓/②우유	*① ⑤ ⑥ 잔치국수/②우유	*단감/②영아용요구르트	*편고구마/②우유
10월 30일(금)			10월 31일(토)		
8주	오전간식	② 치즈아채죽	② 연근우유죽		
	중 식	흑미밥 ⑤ 시금치된장국 ⑤ ⑥ ⑩ 돈안심프리카찜 ① ⑤ ⑥ 마카로니샐러드 ⑨ 영아용김치	⑤ 감정콩밥 ⑤ ⑥ 황태무국 ⑤ ⑥ ⑩ 마파두부 ⑤ ⑥ ⑩ 꼬들단무지무침 ⑨ 영아용김치		
	오후간식	*연시/②우유			

* 식품위생법 시행령 제10조3에 의한 예문 표시

식재료	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀	콩				배추김치		수산물		가공품			
					(밥, 죽, 누룽지 찰밥, 현미, 흑미)	두부	콩비지	순두부	연두부	배추	고춧가루	(오징어, 명태, 고등어 외)	황태 (북어)	참치 (태평양)	미트볼 (우육)	물만두 (돈육)	기타
원산지	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (단백질 같은 식품군 대체제공)	러시아	원양산	국내산	국내산	국내산

<알레르기 식품> * 알레르기 식단을 참고하시어 영유아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다. (한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류



10월 만3.4.5세 식단표



출처: 사임당어린이집 영유아 전문 영양사 박민정

				10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토) 개천절
1주	오전간식			① 계란감자죽	② 치즈누룽지죽	
	중식			기장밥 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기부추국 ⑤ 두부스테이크 ⑤ ⑥ 가지양념찜 ⑨ 영아용깍두기	수수밥 ⑤ ⑥ 유부우동국 ⑥ ⑬ 차파바스/① ⑤ 터티르스 ⑤ ⑥ 오이무침 ⑨ 영아용김치	
		오후간식		*단호박찜/②우유	*멜론/②우유	
		10월 5일(월) 대체 휴일	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금) 한글날
2주	오전간식		⑬ 소고기양파죽 현미진밥 ⑤ ⑥ 표고다시마국 ① ⑤ ⑥ 계란장조림 ⑤ ⑥ 파프리카잡채 ⑨ 영아용깍두기	① 계란다시마죽 흑미밥 ⑤ 콩나물국 훈제오리구이 ① ⑤ 어린양키위샐러드 영아용김치	② 치즈당근죽 당근진밥 ⑤ 근대국 ⑤ ⑥ ⑬ 제육불고기 ⑤ 들깨무나물 ⑨ 영아용깍두기	⑤ 달걀새송이죽 현미진밥 ⑤ 아욱된장국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기장조림 ① ⑤ 파프리카샐러드 ⑨ 영아용김치
	오후간식		*① ⑤ ⑥ ⑬ 근대/②우유	*사과/②영아용요구르트	*찐감자/②우유	
		10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
3주	오전간식	① 계란죽죽	② 연근호박죽	들깨배추죽	표고당근죽	⑤ 달걀기장죽
	중식	흑미밥 ⑤ ⑥ 닭곰탕 ⑤ ⑥ ⑬ 돈육된장불고기 ⑤ ⑥ 애호박나물 ⑨ 영아용김치	기장밥 ⑤ ⑥ 감자맑은국 ⑤ ⑥ ⑬ 달걀부추볶음 ⑤ 김구이 ⑨ 영아용깍두기	차조밥 ⑤ ⑥ ⑬ 맑은육개장 ⑤ ⑥ ⑬ 돈육청경채볶음 ⑤ 참나물무침 ⑨ 영아용김치	보리밥 ⑤ 콩비지국 ⑤ ⑥ ⑬ 달걀양념조림 ⑤ ⑥ 새송이간장조림 ⑨ 영아용깍두기	수수밥 ① ⑤ 계란파국 ⑤ ⑥ ⑬ 당면소불고기 ⑤ 숙주나물 ⑨ 영아용김치
		오후간식	*사인머스켓/②우유	*배/②영아용요구르트	*찐고구마/②우유	*연시/②우유
		10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
4주	오전간식	① 계란참살죽	⑤ 양송이두부죽	⑬ 소고기시금치죽	⑤ 달걀당근죽	⑤ 두부현미죽
	중식	현미진밥 ⑤ ⑥ 팥이미소국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기양파볶음 ① ⑤ ⑬ 양배추샐러드 ⑨ 영아용김치	기장밥 ⑤ ⑥ 유부숙갓국 ⑤ ⑥ ⑬ 간장찜닭 ⑤ ⑥ 감정포묵무침 ⑨ 영아용깍두기	보리밥 ⑤ 순두부백탕 ⑤ ⑥ ⑬ 달걀카레구이 ① ⑤ 오이감자샐러드 ⑨ 영아용김치	흑미밥 ⑤ 두부미역국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기감자조림 ⑤ ⑥ 어묵나물볶음 ⑨ 영아용깍두기	수수밥 ⑤ 느타리된장국 ⑤ ⑥ ⑬ 치킨파스타볶음 ⑤ ⑥ 감자반무침 ⑨ 영아용김치
		오후간식	*배/②우유	*사과/②영아용요구르트	*찐감자/②우유	*바나나/②우유
		10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
5주	오전간식	⑬ 소고기양배추죽	들깨아욱죽	⑤ 연두부수수죽	① 계란감자죽	② 치즈아채죽
	중식	당근진밥 ⑨ 안매운김치국 ① ⑤ ⑥ 두부계란부침 ⑤ ⑥ 감자간장조림 ⑨ 영아용김치	보리밥 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기부추국 ① ⑤ ⑥ ⑬ 동그랑땡 ⑤ 콩나물무침 ⑨ 영아용깍두기	보리진밥 ⑨ 애호박새우젓국 ⑤ ⑥ ⑬ 소고기단호박조림 ⑤ 시금치무침 ⑨ 영아용김치	수수밥 ⑤ ⑥ 어묵무국 ⑤ ⑥ ⑬ 달걀굴소스볶음 ⑤ ⑥ 양배추찜/⑤쌈장 ⑨ 영아용깍두기	흑미밥 ⑤ 시금치된장국 ⑤ ⑥ ⑬ 돈안심프리카찜 ① ⑤ ⑥ 마카로니샐러드 ⑨ 영아용김치
		오후간식	*사인머스켓/②우유	*단감/②영아용요구르트	*찐고구마/②우유	*연시/②우유
		10월 31일(토)				
		② 연근우유죽				

* 식품위생법 시행령 제10조3에 의한 예문 표시

식재료	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀	콩				배추김치		수산물		가공품			
					(밥, 죽, 누룽지 찰밥, 현미, 흑미)	두부	콩비지	순두부	연두부	배추	고춧가루	(오징어, 명태, 고등어 외)	황태 (북어)	참치 (태평양)	미트볼 (우육)	물만두 (돈육)	기타
원산지	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (단백질 같은 식품군 대체제공)	러시아	원양산	국내산	국내산	국내산

<알레르기 식품> * 알레르기 식단을 참고하시어 영유아의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다. (한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 18종)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류

◆ 영아 만1~만2세는 1일 에너지:단백질:칼슘=1000kcal:15g:500mg, 유아 만3~만5세는 1400kcal:20g:600mg 기준입니다. (한국인 영양성취기준 2015년, 한국영양학회)

◆ 1회의 점심과 2회의 간식 공급을 기준으로 금·간식의 총 섭취 열량은 만1-만2세 어린이는 480 ± 48 , 만3-만5세 어린이는 600 ± 60 kcal 수준으로 구성합니다.

• 상기 식단은 1400kcal을 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50%를 차지합니다.

• 12개월 미만의 영아는 가정에서 준비한 이유식을 제공합니다.

• 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

○ 세종 어린이집은 천연 조미료 "멸치, 디포리, 새우, 다시마, 표고 등" 육수로 우려서 사용합니다.

○ 건강한 식생활을 위해 자연식품 위주로 제공되며 오후 간식은 신선한 과일과 채소로 주3회 이상 자연식이 제공됩니다.

※ 아이들에게 제공하고 있는 쌀과 농산물은 친환경 건강한 먹거리 100%를 제공하고 있습니다.

• 26년 경기도 어린이 건강 과일 공급사업으로 매주 1회 건강한 과일을 지원해주셔서 오후 간식으로 아이들이 먹습니다.

• 잡곡밥의 경우 한 끼 당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공하고 있습니다.

• 아이들의 먹는 금, 간식은 매일매일 조리사님께서 내 아이를 먹이듯 변함없는 사랑과 정성으로 만들어서 아이들이 맛있게 먹고 있습니다.

• 수산물 섭취에 관련해 안내해 드립니다.

일본 방사능과 관련하여 어류의 생선일 경우 단백질 천의 같은 식품군인 육류, 알류, 콩류에서 변경하여 제공하고 있습니다.

생애주기에 따른 식품군별 1일 권장 섭취횟수 (1회 분량 수)

<< 생애주기에 따른 식품군별 1일 권장 섭취횟수 (1회 분량 수)>>							
식 품 군	청소년 (13-1세)		청소년 (16-1세)		노인 (65-74세)		임신부
	남	여	남	여	남	여	(후반기)
	2500 kcal	2100 kcal	2700 kcal	2100 kcal	2000 kcal	1700 kcal	2350 kcal
곡류 및 전분류	4.5	3.5	5	3.5	4	3.5	4
고기, 생선, 계란, 콩류	6	5	6	5	4	3	6
채소 및 과일류	8	6	8	6	7	6	7
우유 및 유제품	2	2	2	2	1	1	2
유지, 견과, 당류	4	4	5	4	4	3	4
*출처 : 한국인 영양권장량 제7차 개정, 2000년							

[자료출처 : 한국영양학회]