11월 만0.1.2세 식단표

출처: 사임당어린이집 영유아 전문 영양사 박민정

		11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
1주	오전간식	양송이녹두죽	다진북어당근죽	①계란느타리죽	⑮닭살시금치죽	②치즈청경채죽	⑯소고기찹쌀죽
	중 식	기장밥 ⑮닭살무국 ⑤⑥⑩돈육부추볶음 ⑤⑥감자간장조림 ⑨영아용김치	흑미밥 ⑤아욱된장국 ⑤⑥⑮닭살청경채볶음 ⑤참나물무침 ⑨영아용깍두기	당근진밥 ⑤⑥들깨미역국 ⑤⑥⑩⑱돈육간장볶음 ⑤김구이 ⑨영아용김치	수수밥 ⑤⑥팽이미소국 ⑤⑥⑩돈까스/⑫⑬소스 ①⑤⑥양상추샐러드 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑥우리밀수제비국 ⑤⑮닭살버터볶음 ⑤⑥새송이파프리카무침 ⑨영아용김치	흑미밥 ⑤⑥⑯소고기사태탕 ①②⑤⑥⑮닭살야채전 꼬들단무지무침 ⑨영아용깍두기
	오후간식	*배/②우유	*①②⑥잼토스트/②우유	*감귤/②영아용요구르트	*찐감자/②우유	*바나나/②우유	
		11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
2주	오전간식	다시마표고죽	①계란수수죽	②치즈양배추죽	⑯소고기브로콜리죽	①계란당근죽	⑤두부감자죽
	중 식	당근진밥 ①⑤부추계란국 ⑤⑥⑮닭살당면찜 ⑤⑥가지양념조림 ⑨영아용김치	현미진밥 ⑤⑥⑯맑은육개장 ⑤⑥두부양념조림 ⑤김자반무침 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑨맑은김치국 ⑤⑥⑩제육불고기 ⑤⑥김청포묵무침 ⑨영아용김치	기장밥 ⑤시금치된장국 ①②⑤⑥⑮닭살고로케 양배추찜/⑤⑥양념장 ⑨영아용깍두기	현미진밥 ⑤표고된장국 ①⑤⑥계란두부전 ⑤⑥콩나물양념찜 ⑨영아용김치	<국 없는 날> ⑤⑥⑯소고기연근밥/양념장 ①②⑤⑥가지강정 ⑤⑥마늘쫑볶음 ⑨영아용김치
	오후간식	*샤인머스캣/②우유	*①②⑤⑥핫케이크/②우유	*단감/②영아용요구르트	*찐고구마/②우유	*배/②우유	
		11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
3주	오전간식	⑯소고기미역죽	①계란우엉죽	흑임자새송이죽	⑮닭살수수죽	⑤연두부팽이죽	②가지치즈죽
	중 식	기장밥 ①계란양파국 ⑤⑥⑯소고기밤조림 ⑤오이나물 ⑨영아용김치	당근진밥 ⑤⑥어묵유부국 ①⑥⑯근대미트볼 ⑤감자채볶음 ⑨영아용깍두기	수수밥 ⑤얼갈이된장국 ①②⑤치즈연두부계란찜 ⑤숙주나물 ⑨영아용김치	현미진밥 맑은배추국 ⑤⑥⑩제육백김치볶음 ①⑤⑥부추야채전 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑥⑯소고기양파국 ①⑤⑮닭살야채전 양상추키위샐러드 ⑨영아용김치	차조밥 ⑤순두부백탕 ①②⑤⑥⑫에그피자 ⑤다시마부각 ⑨영아용깍두기
	오후간식	*배/②우유	①⑤⑥간장비빔국수/②우유	*감귤/②영아용요구르트	*단호박찜/②우유	*바나나/②우유	
		11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
4주	오전간식	⑯소고기대추죽	①계란김죽	⑤연두부수수죽	⑮닭살느타리죽	들깨청경채죽	새송이참깨죽
	중 식	흑미밥 두부들기름미역국 ⑤⑥⑩돈안심버섯찜 ⑤애호박나물 ⑨영아용김치	기장밥 ⑤⑥일식우동국 ①⑤⑥⑩⑯햄벅스테이크 ⑤⑥콘샐러드 ⑨영아용깍두기	수수밥 ⑤근대된장국 ⑥⑯소고기양배추볶음 ⑤시금치나물 ⑨영아용김치	당근진밥 ⑤⑥⑯소고기무국 ①⑤⑥메추리알장조림 ⑤⑥가지피망볶음 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤맑은배추국 ⑤⑥⑩탕수육/⑫⑬소스 ⑤숙주나물 ⑨영아용김치	검정콩밥 ⑤⑥어묵두부장국 ⑤⑥⑮닭살양념조림 ⑤⑥연근튀김 ⑨영아용김치
	오후간식	*샤인머스캣/②우유	*①②⑥밤식빵/②우유	*단감/②영아용요구르트	*찐고구마/②우유	*감귤/②우유	
		11월 30일(월)					
5주	오전간식	⑯소고기아욱죽					
	중 식	흑미밥 ⑤⑥⑮닭곰탕 ①⑤⑥계란장조림 ⑤⑥콩나물맛살무침 ⑨영아용김치					
	오후간식	*사과/②우유					

* 식품위생법 시행령 제10조3에 의한 예문 표시

식재료	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀	콩				배추김치		수산물		가공품			
					(밥, 죽, 누룽지 찹쌀, 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류

세종 어린이집



11월 만3.4.5세 식단표



출처: 사임당어린이집 영유아 전문 영양사 박민정

		11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
1주	오전간식	양송이녹두죽	다진북어당근죽	①계란느타리죽	⑮닭살시금치죽	②치즈청경채죽	⑯소고기찹쌀죽
	중 식	기장밥 ⑮닭살무국 ⑤⑥⑩돈육부추볶음 ⑤⑥감자간장조림 ⑨영아용김치	흑미밥 ⑤아욱된장국 ⑤⑥⑮닭살청경채볶음 ⑤참나물무침 ⑨영아용깍두기	당근진밥 ⑤⑥들깨미역국 ⑤⑥⑩⑱돈육간장볶음 ⑤김구이 ⑨영아용김치	수수밥 ⑤⑥팽이미소국 ⑤⑥⑩돈까스/⑫⑬소스 ①⑤⑥양상추샐러드 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑥우리밀수제비국 ⑤⑮닭살버터볶음 ⑤⑥새송이파프리카무침 ⑨영아용김치	흑미밥 ⑤⑥⑯소고기사태탕 ①②⑤⑥⑮닭살야채전 꼬들단무지무침 ⑨영아용깍두기
	오후간식	*배/②우유	*①②⑥잼토스트/②우유	*감귤/②영아용요구르트	*찐감자/②우유	*바나나/②우유	
		11월 9일(월)	11월 10일(화)	11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
2주	오전간식	다시마표고죽	①계란수수죽	②치즈양배추죽	⑯소고기브로콜리죽	①계란당근죽	⑤두부감자죽
	중 식	당근진밥 ①⑤부추계란국 ⑤⑥⑮닭살당면찜 ⑤⑥가지양념조림 ⑨영아용김치	현미진밥 ⑤⑥⑯맑은육개장 ⑤⑥두부양념조림 ⑤김자반무침 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑨맑은김치국 ⑤⑥⑩제육불고기 ⑤⑥김청포묵무침 ⑨영아용김치	기장밥 ⑤시금치된장국 ①②⑤⑥⑮닭살고로케 양배추찜/⑤⑥양념장 ⑨영아용깍두기	현미진밥 ⑤표고된장국 ①⑤⑥계란두부전 ⑤⑥콩나물양념찜 ⑨영아용김치	<국 없는 날> ⑤⑥⑯소고기연근밥/양념장 ①②⑤⑥가지강정 ⑤⑥마늘쫑볶음 ⑨영아용김치
	오후간식	*샤인머스캣/②우유	*①②⑤⑥핫케이크/②우유	*단감/②영아용요구르트	*찐고구마/②우유	*배/②우유	
		11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
3주	오전간식	⑯소고기미역죽	①계란우엉죽	흑임자새송이죽	⑮닭살수수죽	⑤연두부팽이죽	②가지치즈죽
	중 식	기장밥 ①계란양파국 ⑤⑥⑯소고기밤조림 ⑤오이나물 ⑨영아용김치	당근진밥 ⑤⑥어묵유부국 ①⑥⑯근대미트볼 ⑤감자채볶음 ⑨영아용깍두기	수수밥 ⑤얼갈이된장국 ①②⑤치즈연두부계란찜 ⑤숙주나물 ⑨영아용김치	현미진밥 맑은배추국 ⑤⑥⑩제육백김치볶음 ①⑤⑥부추야채전 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤⑥⑯소고기양파국 ①⑤⑮닭살야채전 양상추키위샐러드 ⑨영아용김치	차조밥 ⑤순두부백탕 ①②⑤⑥⑫에그피자 ⑤다시마부각 ⑨영아용깍두기
	오후간식	*배/②우유	①⑤⑥간장비빔국수/②우유	*감귤/②영아용요구르트	*단호박찜/②우유	*바나나/②우유	
		11월 23일(월)	11월 24일(화)	11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
4주	오전간식	⑯소고기대추죽	①계란김죽	⑤연두부수수죽	⑮닭살느타리죽	들깨청경채죽	새송이참깨죽
	중 식	흑미밥 두부들기름미역국 ⑤⑥⑩돈안심버섯찜 ⑤애호박나물 ⑨영아용김치	기장밥 ⑤⑥일식우동국 ①⑤⑥⑩⑯햄버스테이크 ⑤⑥콘샐러드 ⑨영아용깍두기	수수밥 ⑤근대된장국 ⑥⑯소고기양배추볶음 ⑤시금치나물 ⑨영아용김치	당근진밥 ⑤⑥⑯소고기무국 ①⑤⑥메추리알장조림 ⑤⑥가지피망볶음 ⑨영아용깍두기	보리밥 ⑤맑은배추국 ⑤⑥⑩탕수육/⑫⑬소스 ⑤숙주나물 ⑨영아용김치	검정콩밥 ⑤⑥어묵두부장국 ⑤⑥⑮닭살양념조림 ⑤⑥연근튀김 ⑨영아용김치
	오후간식	*샤인머스캣/②우유	*①②⑥밤식빵/②우유	*단감/②영아용요구르트	*찐고구마/②우유	*감귤/②우유	
		11월 30일(월)					
5주	오전간식	⑯소고기아욱죽					
	중 식	흑미밥 ⑤⑥⑮닭곰탕 ①⑤⑥계란장조림 ⑤⑥콩나물맛살무침 ⑨영아용김치					
	오후간식	*사과/②우유					

* 식품위생법 시행령 제10조3에 의한 예문 표시

식재료	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀	콩				배추김치		수산물		가공품			
					(밥, 죽, 누룽지 찹쌀, 현미, 흑미)	두부	콩비지	순두부	연두부	배추	고춧가루	(오징어, 명태, 고등어 외)	황태 (북어)	참치 (데친양)	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류

세종 어린이집

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

◆ 1회의 점심과 2회의 간식 공급을 기준으로 급·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 제공합니다.

※ 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 급, 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 찬의 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 (13-14세)		청소년 (16-17세)		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]

세종 어린이집