



세상속에서
밝게 빛나는
포근한 아이들

10월 1주 건강속속식단표

(유아 자연간식 및 오전간식 즉형)



식단작성 : 모아맘보육재단 영양사(면허번호-153634)

구분	월(10.5)	화(6)	수(7)	목(8)	금(9)
오전간식 (열량/단백질)		시리얼①②⑤⑥/ 우유②/바나나	타락죽②/굴	닭살채소죽⑩/ 파프리카스틱	
		84.0/1.9	91.0/1.7	130.0/4.6	
점심 (열량/단백질)		잡곡밥(기장) 한우미역국⑤⑥⑩ 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	간장계육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		
		267.0/12.3	265.0/9.0		
오후간식 (열량/단백질)		케이크①②⑤⑥/ 떡/쥬스/사과	핫케이크①②⑤⑥/ 요구르트②/배	크림우동②⑤⑥⑩/ 우유②/용과	
		190.0/6.0	151.0/5.3	130.0/2.5	
늦은간식		치즈②	과일	쥬스	
원산지	쌀	타락죽, 닭살채소죽, 기장, 보리: 국산	김치, 깍두기	국내산(배추: 국산, 무우: 국산, 고추가루: 국산)	
	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	
	닭고기	국내산	오리고기	국내산	
	수산물	국내산	콩류	연두부, 두부, 콩국수, 콩비지: 국내산	
※ 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련 법규에는 위반되는 사항입니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ※ 칼로리표시는 만 1~2세 어린이가 1일기준 1000kcal/만 3~5세 어린이가 1인기준 1400kcal 으로 구성됩니다 ※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시) ①난류(가금류) ②우유및유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣					

알레르기를 유발하는 음식

구분	식품 알레르기를 유발 식품	대체식품
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)	쌀, 고구마, 감자, 옥수수 등
두류	대두 (두유, 두부, 대두유)	두부-달걀, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기, 생선 등의 단백질 두유-우유
과일류	복숭아, 귤, 오렌지, 키위	사과, 배, 바나나, 딸기, 포도 등 먹을 수 있는 다른 과일로 대체
채소류	토마토	무, 당근, 오이, 수박 등 먹을 수 있는 다른 채소로 대체
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크, 쿠키 등)	두부, 고등어, 갈치 등의 어류
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유 등)	치즈, 우유 등
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (고등어 삼치 등), 게, 조개, 새우, 굴, 전복, 홍합, 오징어 등	흰살생선(갈치, 가자미 등)-생선에는 비타민D가 풍부하므로 이러한 경우에는 비타민 D가 많이 함유된 식품인 표고버섯, 목이버섯 등을 이용
견과류, 종실류	땅콩, 호두, 참깨	대두
기타	아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 so2로 10mg/kg이상 함유한 경우에 한함)	아황산(so2) 함유가 10mg/kg 미만인 식품

염도계를 이용한 저염식 식단을 제공하고 있으며, 수급상황에 따라 대체식품군으로 식단이 변경될 수 있습니다.

☀날개가 날아오른 꽃울타리 나라울어린이집☀ ☎ 576-0956 / fax 576-0957



세상속에서
밝게 빛나는
포근한 아이들

10월 1주 건강속속식단표

(영아 자연간식 및 오전간식 즉형)



식단작성 : 모아맘보육재단 영양사(면허번호-153634)

구분	월(10.5)	화(6)	수(7)	목(8)	금(9)
오전간식 (열량/단백질)		시리얼①②⑤⑥/ 우유②/바나나	타락죽②/굴	닭살채소죽⑤/ 파프리카스틱	
		58.8/1.3	63.7/1.2	91.0/3.2	
점심 (열량/단백질)		잡곡밥(기장) 한우미역국⑤⑥⑩ 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨		
		186.9/8.6	185.5/6.3		
오후간식 (열량/단백질)		케이크①②⑤⑥/ 떡/쥬스/사과	한케이크①②⑤⑥/ 요구르트②/배	크림우동②⑤⑥⑩/ 우유②/용과	
		133.0/4.2	105.7/3.7	91.0/1.8	
늦은간식		치즈②	과일	쥬스	
원산지	쌀	타락죽, 닭살채소죽, 기장, 보리: 국산	김치, 깍두기	국내산(배추 : 국산, 무우 : 국산, 고추가루: 국산)	
	쇠고기	국내산	돼지 고기	국내산	
	닭고기	국내산	오리 고기	국내산	
	수산물	국내산	콩류	연두부, 두부, 콩국수, 콩비지: 국내산	
※ 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다.					
① 면허번호는 식단작성 메인 담당영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다.					
② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.					
③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련 법규에는 위반되는 사항입니다.					
※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.					
※ 칼로리표시는 만 1~2세 어린이 1일기준 1000kcal/만 3~5세 어린이 1인기준 1400kcal 으로 구성됩니다					
※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)					
①난류(가금류) ②우유및유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣					

알레르기를 유발하는 음식

구분	식품 알레르기를 유발 식품	대체식품
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)	쌀, 고구마, 감자, 옥수수 등
두류	대두 (두유, 두부, 대두유)	두부-달걀, 닭고기, 쇠고기, 돼지고기, 생선 등의 단백질 두유-우유
과일류	복숭아, 굴, 오렌지, 키위	사과, 배, 바나나, 딸기, 포도 등 먹을 수 있는 다른 과일로 대체
채소류	토마토	무, 당근, 오이, 수박 등 먹을 수 있는 다른 채소로 대체
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크, 쿠키 등)	두부, 고등어, 갈치 등의 어류
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유 등)	치즈, 우유 등
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (고등어, 삼치 등), 게, 조개, 새우, 굴, 전복, 홍합, 오징어 등	흰살생선(갈치, 가자미 등)-생선에는 비타민D가 풍부하므로 이러한 경우에는 비타민 D가 많이 함유된 식품인 표고버섯, 목이버섯 등을 이용
견과류, 종실류	땅콩, 호두, 참깨	대두
기타	아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 so2로 10mg/kg이상 함유한 경우에 한함)	아황산(so2) 함유가 10mg/kg 미만인 식품

염도계를 이용한 저염식 식단을 제공하고 있으며, 수급상황에 따라 대체식품군으로 식단이 변경될 수 있습니다.

★날개가 날아오른 꽃울타리 나라울어린이집★ ☎ 576-0956 / fax 576-0957