

세상속에서
밝게 빛나는
포근한 아이들

11월 4주 건강쑥쑥 식단표

(영아 자연간식 및 오전간식 죽형)



식단작성 : 모아맘보육재단 영양사(면허번호-132355)

구분	월(11.23)	화(24)	수(25)	목(26)	금(27)
오전간식 (열량/단백질)	짜먹는요거트②/자른포도	한우채소죽⑯/ 자른방울토마토⑫	애호박죽/바나나	버섯채소죽/당근스틱	누룽지죽/귤
	39.2/1.8	120.4/3.5	84.7/1.5	97.3/1.8	34.3/0.6
점 심 (열량/단백질)	잡곡밥(퀴노아) 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 구운김 김치⑤⑨	잡곡밥(율무) 브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥(수수) 맑은순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	잡곡밥(병아리콩)⑤ 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨
	160.3/10.9	192.5/6.0	210.0/3.6	184.1/5.7	161.0/5.8
오후간식 (열량/단백질)	유부초밥⑤⑥/매실차/단감	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②/메론	찐계란①/우유②/사과	자장면⑤⑥⑩/ 요구르트②/파인애플	빵①②⑤⑥/우유②/배
	105.7/3.3	79.8/3.6	65.8/2.3	33.6/1.1	164.2/2.2
늦은간식	치즈②	우유②	두유⑤	과일	쥬스

원산지				
	쌀	한우채소죽,애호박죽,버섯채소죽,누룽지죽, 율무,수수:국산 퀴노아,병아리콩:수입	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, 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 식단**을 제공하고 있으며, 수급상황에 따라 대체식품군으로 식단이 변경될 수 있습니다.

✿날개가 날아오른 꽃울타리 나래울어린이집✿ ☎ 576-0956 / fax 576-0957



세상속에서
밝게 빛나는
포근한 아이들

11월 4주 건강쑥쑥식단표

(유아 자연간식 및 오전간식 죽형)



식단작성 : 모아맘보육재단 영양사(면허번호-132355)

구분	월(11.23)	화(24)	수(25)	목(26)	금(27)
오전간식 (열량/단백질)	짜먹는요거트②/포도	한우채소죽⑯/ 방울토마토⑫	애호박죽/바나나	버섯채소죽/당근스틱	누룽지죽/귤
	56.0/2.5	172.0/5.0	121.0/2.1	139.0/2.6	49.0/0.8
점 심 (열량/단백질)	잡곡밥(퀴노아) 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 구운김 김치⑤⑨	잡곡밥(율무) 브로컬리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥(수수) 맑은순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	잡곡밥(병아리콩)⑤ 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨
	229.0/15.6	275.0/8.5	300.0/5.2	263.0/8.2	230.0/8.3
오후간식 (열량/단백질)	유부초밥⑤⑥/매실차/단감	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②/메론	찐계란①/우유②/사과	자장면⑤⑥⑩/ 요구르트②/파인애플	빵①②⑤⑥/우유②/배
	151.0/4.7	114.0/5.1	94.3/3.3	48.0/1.5	178.0/3.2
늦은간식	치즈②	우유②	두유⑤	과일	쥬스

원산지				
쌀	한우채소죽,애호박죽,버섯채소죽,누룽지죽, 율무,수수:국산 퀴노아,병아리콩:수입	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, 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 나래울어린이집✿ ☎ 576·0956 / fax 576·0957