11월 영아 식단표

충북경찰청어린이집

모아맘보육재단소속영양사
〈면허번호:132355〉

구분	월		화		수		목		금	
날짜	2일	kcal/단백질	3일	kcal/단백질	4일	kcal/단백질	5일	kcal/단백질	6일	kcal/단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑤⑥/배	41.3 2.0	치즈죽②/단감	89.6 2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6 3.5	브로콜리죽 /자른방울토마토⑫	81.9 1.6	새우살죽⑨/귤	93.8 2.7
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	172.2 8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	150.5 5.5	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8 8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2 6.8	〈생일식단〉 백미밥 양지미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	286.0 10.2
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차	110.6 3.0	찐고구마/우유②	119.0 2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2 3.2	쌀국수⑯ /유기농요구르트②	57.4 1.3	롤케이크①②⑤⑥/우유②	135.1 4.5
늦은간식	바나나파운드케이크② /우유②	115 4	유부초밥/보리차	71 2	밀크롤인②/우유②	108 3	구운계란①/ 식혜	70 5	요거트②/바나나	93 3
날짜	9일	kcal/단백질	10일	kcal/단백질	11일	kcal/단백질	12일	kcal/단백질	13일	kcal/단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/메론	67.2 2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5 2.0	흑임자죽/오렌지	138.6 3.2	흰살생선죽/사과	67.2 2.3	누룽지죽/바나나	53.9 1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8 7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8 8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 왕새우튀김⑤⑥⑨ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5 10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4 6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9 5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	56.7 1.5	찐단호박/우유②	57.4 2.5	치즈스틱구이②⑤/우유②	29.4 3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤ ⑥⑨⑱/유기농요구르트②	93.8 3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5 3.6
늦은간식	고구마맛탕 /유기농요구르트②	98 2	어묵바/파인애플	78 3	찐빵/두유①	105 4	구운계란①/ 식혜	70 5	짜먹는요구르트②/감귤	76 2
날짜	16일	kcal/단백질	17일	kcal/단백질	18일	kcal/단백질	19일	kcal/단백질	20일	kcal/단백질
오전간식	소고기스프②/파인애플	141.4 2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4 2.5	찹쌀김가루죽/단감	103.6 2.8	팥죽/배	72.8 1.6	타락죽②/자른샤인머스캣	66.5 1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	142.1 4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8 8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4 6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 오리훈제찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9 6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4 10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ /옥수수차	80.5 2.0	찐고구마/우유②	67.9 3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0 3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 유기농요구르트②	122.5 3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6 3.6
늦은간식	찐만두⑩/우유②	95 4	치즈스틱②/우유②	108 6	고구마바/메론	85 2	구운계란①/ 식혜	70 5	김가루주먹밥/옥수수차	82 2
날짜	23일	kcal/단백질	24일	kcal/단백질	25일	kcal/단백질	26일	kcal/단백질	27일	kcal/단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	39.2 1.8	한우채소죽⑯ /자른방울토마토⑫	120.4 3.5	애호박죽/오렌지	84.7 1.5	버섯채소죽/키위	97.3 1.8	누룽지죽/사과	34.3 0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0 5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	184.1 5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0 36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	192.5 6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 치킨강정①⑤⑥⑫⑭ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3 10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	105.7 3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8 2.3	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	79.8 3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ /유기농요구르트②	33.6 1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6 2.2
늦은간식	갈비만두⑩/우유②	96 4	유부우동/청포도	105 3	치즈스틱②/두유①	112 6	구운계란①/ 식혜	70 5	유부초밥/옥수수차	71 2
날짜	30일	kcal/단백질								
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3 1.9								
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1 6.0								
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ /옥수수차	84.7 2.0								
늦은간식	카스테라②/우유②	97 3								

♥ 영아의 경우 음식의 섭취 및 소화를 돕기 위하여 조금 더 잘게 잘라서 제공합니다.

♥본 식단은 모아맘 보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의 된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다.

① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다.

② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.

ㅣ③ 영양사고유면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련 법규에 위반되는 사항입니다.

♥ 알레르기 아동 식품은 빨간색으로 표기되었습니다.

※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 ♥위 식단은 식자재 수급 현황이나 원사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

♥칼로리표시는 만 1~2세 어린이 1일기준 1000kcal /
만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	햄/소세지	배추김치		고등어	다랑어	낙지/주꾸미	오징어	명태/북어	꽃게	전복	다시마
	밥	죽	누룽지	두부 순두부	연두부 비지	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	닭고기 돼지고기	배추	고춧가루	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산 국내산	국내산 국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산 외국산 칠레산 페루산	러시아산	중국산	국내산	국내산

11월 유아 식단표

충북경찰청어린이집

모아맘보육재단소속영양사
〈면허번호:132355〉

구분	월		화		수		목		금	
날짜	2일	kcal/단백질	3일	kcal/단백질	4일	kcal/단백질	5일	kcal/단백질	6일	kcal/단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑤⑥/배	59.0 2.9	치즈죽②/단감	128.0 3.1	한우채소죽⑯/오렌지	178.0 5.0	브로콜리죽 /자른방울토마토⑫	117.0 2.3	새우살죽⑨/귤	134.0 3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0 12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0 7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	244.0 11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0 9.7	〈생일식단〉 백미밥 양지미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	300.0 14.5
오후간식	김가루주먹밥⑤/옥수수차	158.0 4.3	찐고구마/우유②	170.0 4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0 4.5	쌀국수⑯ /유기농요구르트②	82.0 1.9	롤케이크①②⑤⑥/우유②	193.0 6.4
늦은간식	바나나파운드케이크② /우유②	148 5	유부초밥/보리차	95 3	밀크롤인②/우유②	138 4	구운계란①/ 식혜	91 7	요거트②/바나나	121 4
날짜	9일	kcal/단백질	10일	kcal/단백질	11일	kcal/단백질	12일	kcal/단백질	13일	kcal/단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/메론	96.0 2.8	채소죽/자른샤인머스캣	155.0 2.8	흑임자죽/오렌지	198.0 4.5	흰살생선죽/사과	96.0 3.3	누룽지죽/바나나	77.0 1.4
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	244.0 10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	224.0 12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 왕새우튀김⑤⑥⑨ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0 14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0 9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0 7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	81.0 2.2	찐단호박/우유②	82.0 3.5	치즈스틱구이②⑤/우유②	42.0 4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤ ⑥⑨⑱/유기농요구르트②	134.0 5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0 5.1
늦은간식	고구마맛탕 /유기농요구르트②	128 3	어묵바/파인애플	101 5	찐빵/두유①	137 5	구운계란①/ 식혜	91 7	짜먹는요구르트②/감귤	99 3
날짜	16일	kcal/단백질	17일	kcal/단백질	18일	kcal/단백질	19일	kcal/단백질	20일	kcal/단백질
오전간식	소고기스프②/파인애플	202.0 3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0 3.6	찹쌀김가루죽/단감	148.0 4.0	팥죽/배	104.0 2.3	타락죽②/자른샤인머스캣	95.0 1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0 7.0	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	254.0 12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0 8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 오리훈제찜⑤⑥ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0 9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0 15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥ /옥수수차	115.0 2.8	찐고구마/우유②	97.0 4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0 4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 유기농요구르트②	175.0 5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0 5.1
늦은간식	찐만두⑩/우유②	125 5	치즈스틱②/우유②	143 8	고구마바/메론	110 3	구운계란①/ 식혜	91 7	김가루주먹밥/옥수수차	103 3
날짜	23일	kcal/단백질	24일	kcal/단백질	25일	kcal/단백질	26일	kcal/단백질	27일	kcal/단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	56.0 2.5	한우채소죽⑯ /자른방울토마토⑫	172.0 5.0	애호박죽/오렌지	172.0 5.0	버섯채소죽/키위	139.0 2.6	누룽지죽/사과	49.0 0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0 8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	263.0 8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	263.0 8.2	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	275.0 8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 치킨강정①⑤⑥⑫⑭ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0 15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	151.0 4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0 3.3	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	94.0 3.3	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ /유기농요구르트②	48.0 1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0 3.2
늦은간식	갈비만두⑩/우유②	127 6	유부우동/청포도	135 4	치즈스틱②/두유①	148 8	구운계란①/ 식혜	91 7	유부초밥/옥수수차	95 3
날짜	30일	kcal/단백질								
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0 2.7								
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0 8.6								
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩ /옥수수차	121.0 2.9								
늦은간식	카스테라②/우유②	123 4								

♥ 영아의 경우 음식의 섭취 및 소화를 돕기 위하여 조금 더 잘게 잘라서 제공합니다.

♥본 식단은 모아맘 보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의 된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다.

① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다.

② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.

ㅣ③ 영양사고유면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련 법규에 위반되는 사항입니다.

♥ 알레르기 아동 식품은 빨간색으로 표기되었습니다.

※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 ♥위 식단은 식자재 수급 현황이나 원사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

♥칼로리표시는 만 1~2세 어린이 1일기준 1000kcal /
만 3~5세 어린이 1인 기준 1400kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	햄/소세지	배추김치		고등어	다랑어	낙지/주꾸미	오징어	명태/북어	꽃게	전복	다시마
	밥	죽	누룽지	두부 순두부	연두부 비지	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	닭고기 돼지고기	배추	고춧가루	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산 국내산	국내산 국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산 외국산	러시아산	중국산	국내산	국내산
				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 외국산 미국 호주	국내산	국내산	국내산		베트남산	국내산 외국산 칠레산 페루산	러시아산			