



10월 식단표 (유아 일반형/만1~2세)

영양사 : 심주영

월		화		수		목		금		토	
일자		5		6		7		8		9	
♥생일식단♥											
오전간식		♥사과				쇠고기채소죽(5,6,16)		♥토마토(12)		개천절	
점심		흰쌀밥 쇠고기미역국(5,6,16) 수제당수육(1,5,6,10) +소스(5,6,12) 토마토샐러드(2,12) 백김치				흰쌀밥 닭뿔국(15) 마파두부(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치		흰쌀밥 물만둣국(5,6,10) 새우굴소스볶음 (5,6,9,18) 파프리카무침(5,6) 백김치			
오후간식		케이크(1,2,5,6)/우유(2)				모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2) 456/19		채소주먹밥(5) /보리차 392/13			
열량/단백질		428/16									
일자		5		6		7		8		10	
오전간식				♥찐단호박/우유(2)		달걀당근죽(1) 자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 백김치		♥배		우유(2)	
점심		대체휴일		흰쌀밥 버섯전골(5,6) 순살달걀비(5,6,15) 오이무침(5,6) 백김치		잔치국수(5,6) 438/19		청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치		한글날 뿌리채소영양밥(5,6) 부추맑은국 해물파전(1,5,6,9,17,18) 백김치	
오후간식				잔치국수(5,6) 438/19		씨리얼(5,6)/우유(2) 423/18		호밀빵(6)/우유(2) 407/19		280/9	
열량/단백질											
일자		12		13		14		15		16	
오전간식		♥포도		누룽지죽		♥방울토마토(12)		달걀죽(15)		♥단감/우유(2)	
점심		흰쌀밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)		흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 두부김치볶음(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)		채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치		흰쌀밥 감자국(5,6) 오징어간장두루치기 (5,6,17) 숙주나물 백김치		흰쌀밥 두부찌개(5) 돈사태찜(5,6,10) 깻잎나물 백김치	
오후간식		삶은달걀(1) /마시는요구르트(2)		고구마맛탕(5)/우유(2)		치즈주먹밥(2)/주스		파배기빵(1,2,5,6) /우유(2)		어묵탕(5,6)	
열량/단백질		427/19		448/12		394/10		455/18		414/21	
일자		19		20		21		22		23	
오전간식		♥굴		모듬채소죽		♥바나나		쇠고기죽(5,6,16)		♥배	
점심		흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 백김치		흰쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)		콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 백김치		흰쌀밥 버섯국(5,6) 오리주물럭(5,6) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)		흰쌀밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 당근채나물 백김치	
오후간식		유부초밥(5,6)		단호박범벅(1,5) /우유(2)		찐빵(2,5,6)/우유(2)		채소칼국수(6)		식빵토스트(1,2,5,6) /우유(2)	
열량/단백질		385/13		404/14		426/16		380/13		416/18	
일자		26		27		28		29		30	
오전간식		♥토마토(12)		참깨죽		♥사과		흰쌀생선채소죽		♥단감	
점심		흰쌀밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 백김치		흰쌀밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)		쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 새우살볶음(5,9) 호박나물(5,6) 백김치		흰쌀밥 수제비국(6) 두부양념구이(5,6) 콩나물무침(5) 백김치		흰쌀밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)	
오후간식		호떡(5,6)/우유(2)		우동(5,6)		오곡씨리얼(5,6) /우유(2)		삶은달걀(1)/매실차		팬케이크(1,2,5,6) /우유(2)	
열량/단백질		422/17		430/16		422/19		391/17		423/17	
알레르기 유발식품		①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
원산지 표기		쌀 (밥,죽,누룽지) 3 산 콩 (두부류,콩버찌,콩국수) 3 산 김치 배추 고춧가루 3 산 쇠고기 (한우,육우,젖소) 3 산 돼지고기 3 산 닭고기 3 산 오리고기 3 산 수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,머꾸라지,뱅장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세) 3 산									

리틀피카소어린이집

식단 사용 안내문



1. 식단 작성 기준 및 식단의 종류

* 2025한국인영양섭취기준을 토대로 작성하였습니다.

연령	영아		유아 (만1~2세)	유아(만3~5세)
	초기	중기·후기		
에너지(kcal)	500	600	900	1,400
단백질(g)	10	15	20	25

영아를 위한 이유식은 1식/1일을 제공하며 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.

* 아래와 같이 11종의 식단으로 제공됩니다.

영아 (생후 12개월 미만)	이유식 초·중·후기			
유아 (만1~2세)	일반형	유아 (만3~5세)	일반형	
	오후간식 추가형		오후간식 추가형	
	오전죽식형		오전죽식형	
	2유형		2유형	
	시간연장형		시간연장형	

제공되는 식단의 열량은 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 5~10%, 점심 28%, 오후간식 10~15% 수준으로 설정합니다.

2. 식단 감수

식단감수 요청이 필요 없는 경우	식단감수 요청이 필요한 경우
- 센터에서 제공되는 생일 축하식단을 이용할 때 - 같은식품군 내에서 조리방법 변경없이 식재료를 대체할 때 예) 쇠불고기 → 돈육불고기(0) / 시금치나물 → 콩나물무침(0)	- 식단의 일부가 추가되거나 변경이 필요한 경우 - 원내 행사로 식단 변경이 불가피한 경우 - 기타 사유로 변경해야 할 경우

* 실제로 제공된 메뉴명은 변경된 사유와 함께 급식일지 또는 운영일지에 기입해주세요.

* 12~35개월의 경우 떡 제공 및 변경 시 학부모와 협의가 필요하며, 증빙서류를 작성하여 원에 보관해주세요.

* 식단 감수 신청방법

- 기간 : 전월 16일 ~ 23일까지 (주말제외)
- 기준 : 밥, 김치 제외 30개 메뉴 이내 (신청일 제외 평일 3일 이내 회신)

3. 원산지 표시

* 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시 원산지를 확인하고 올바르게 표기하여 주세요.

4. 알레르기 유발식품 표시

- 식품 알레르기에 대한 지침을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내해 주세요.
- 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이에게는 대체식품을 제공해 주세요.
- 식단표 하단의 알레르기 유발식품을 확인해 주시고, 알레르기 표시는 식단표음식명 옆에 번호로 기재하였습니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

5. 특별식단 제공

♥생일식단♥	튼튼 데이	삼삼 데이
생일잔치가 있는 날 대체하여 사용	영양소 강화 메뉴를 구성	저염식습관을 위한 메뉴를 구성한 식단