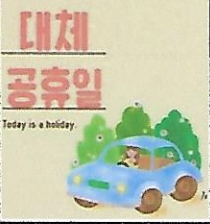


작성자 : 영양사 최선경(만1-2세 파랑색 메뉴 참고, 만3-5세 파랑색 메뉴 제외)

구분	일	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체표표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.			소고기채소죽①/동치미①	씨리얼토포링바나나조청떡볶이/원우유② (15개월:바나나/원우유②)
1-2세	※ 상기 메뉴는 식사제수급식장예 의해 변경될 수 있습니다.			녹두밥	쪽파밥
3-5세	※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.			맑은콩나물국③	시금치된장국③
오후간식 1	※ 배김치는 만1세~2세 대체식입니다.			돈육백김치두루치기③④⑤⑥	고구마닭갈비③④⑤⑥
점심	※ 당일 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg			윤두부찜③/양념장③④	새우살무나물③④⑤
점심	※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 점심이 계산하였습니다.			열무김치③/백김치③	배추김치③/백김치③
오후간식 2				413/12	320/15
점심				590/18	458/22
점심				199/9	204/8
점심				치즈스틱③④/무설탕우유③ (15개월미만:식빵①④⑥/무설탕우유③)	감자수제버무리③/약두기③
오전간식	5:대체공휴일			6	7
점심	대체 공휴일 Today is a holiday.			현미누룽지죽/동치미①	마들렌①②③④/원우유②
1-2세				토마토잡채밥①	꽃양파카레라이스일발①②③④⑤⑥
3-5세				취나물된장국①	맑은미역국①
오후간식 1				고다리살강정①②③④	크랜베리말차볶음①②
점심				유부숙주나물무침①	청경채나물①②
점심				열무김치③④/백김치③	각두기③/백김치③
오후간식 2				306/7	368/8
점심				438/11	527/12
점심				줄면①②③/원우유② (1-2세:견경자/원우유②)	소고기얼갈이국밥③/열무김치③
오후간식 1				220/9	200/4
점심				찰떡밥①②/보리차	두부스틱②③/아몬드브리즈② (15개월미만:연두부찜③/원우유②)
점심				115/3	211/6
오전간식	12			13:서울미래백상	14
점심	대체살채소죽①②/동치미①			견고구마/원우유②	맛밥/원우유②
점심	현미밥			기장밥	녹두밥
점심	얼갈이콩비지국①②			경국장찌개①②	도토리묵운국①②
점심	소고기감자조림①②③④			삼치살구이①②	닭통유자청조림①②③④
점심	돼지양배추나물①			가지양파볶음①②/구운김	비타민나물①
점심	배추김치③/백김치③			백김치③	각두기③/백김치③
1-2세	275/9			324/9	294/14
3-5세	394/14			464/13	421/21
오후간식 1	납작군만두③/원우유② (15개월미만:단호박김/원우유②)			두부돌기볶구이③/양념장③/원우유②	도둑아근피자③/저당마시는요플레③ (15개월미만:구운감자/원우유②)
점심	219/11			190/7	173/7
오후간식 2	황태국밥③/배추김치③			사과,포도/저당먹는요플레③	열지감자루싹볶음③/원우유②
점심	121/4			112/4	200/3
점심	19			20	21:종식제식DAY
오전간식	단근크림스프①②③④⑤/원우유②/조식식빵③			새우살채소죽①②/스트링치즈②	바나나/ 우유②+미숫가루②
점심	차조밥			강황잡채밥	현미잡채밥①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩
점심	미역미소국③④			유부주머니전골③	다시마우채국③
점심	소불고기③④⑤⑥			참나물무침③/구운김	두부강정③④⑤⑥
점심	사과치커리무침③④			도시락 (가을소품)	오이양파무침③④
점심	배추김치③/백김치③			후르츠 과일	배추김치③/백김치③
1-2세	261/8			390/19	452/15
3-5세	373/12			558/28	647/22
오후간식 1	참치채소볶음밥③/포도 (15개월미만:채소볶음밥③④)			까르보나라스카게티①②③④/통콜레차	씨앗호떡①②③④/아몬드브리즈③ (1-2세:우유식빵②③/아몬드브리즈③)
점심	228/7			234/12	214/9
오후간식 2	구운계란③/오렌지/원우유②			교자만두찜①②③④/원우유② (1-2세:생선튀김/원우유②)	콩나물영양밥③/열무김치③④
점심	120/4			218/7	180/3
오전간식	26			27	28
점심	기장밥			서리태종밥①	양파묵은찌개소일발①②③④ (가즈름)
점심	북어채콩나물국①②			어묵채소국①②	두부미소국①②
점심	참깨스테이크조림①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩			고동어카레구이①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	로케인유자청생선리드①②
점심	두리시채소생선리드①②③④			취나물볶음③	단호박떡볶이①②③④
점심	배추김치③/백김치③			각두기 ③/백김치③	배추김치③/백김치③
1-2세	392/17			289/8	374/11
3-5세	560/25			414/12	535/17
오후간식 1	오징어부추전①②③④/보리차 (15개월미만:바나나/보리차)			점치즈샌드위치①②③④/원우유②	허니버터감자구이③/포도/통콜레차
점심	211/8			232/11	199/5
오후간식 2	영양약밥③/무설탕우유③			연두부양념장③/원우유②	찰소면구이①②
점심	133/5			153/6	188/5
점심	①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲갯				

10월 이유식 (초기, 중기, 후기) 식단표

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

			1		2		
10월1주	초기 이유식	•• 이유식 유역사항 -초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉았고 먹음것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 -초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 철분공급을 위해 제단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함 -철분공급을 위해6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다 -영아 중 개월수는 증가는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 정도로 2주간 진행하고 7개월부터는 중기이유 식으로 넘어간다. -지즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. -미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 찬 성분을 제거한 후 조리해주세요. -초기 이유식을 만들 경우 너무 질긴 걸쭉질은 제거한 후 조리함 (세에 바쳐서 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.)	쌀죽두미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤		쌀시금치미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤		
	중기 이유식		소고기채소죽⑤ 연두부녹두죽⑤		닭살고구마죽⑤ 소고기시금치죽⑤		
	열량/단백질		189/5		204/6		
	후기 이유식		소고기채소진밥⑤ 연두부녹두진밥⑤ 무미김채소진밥		닭살고구마진밥⑤ 소고기시금치진밥⑤ 흑미타락진밥⑤		
	열량/단백질		244/9		253/10		
10월2주	5:대체공휴일		6	7	8	9:한글날	
	초기 이유식		현미누룽지미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀청경채미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀단호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤		
	중기 이유식		환살생선숙주죽 소고기취나물죽⑤	연두부미역죽⑤ 노른자청경채죽⑤	단호박죽 소고기버섯죽⑤		
	열량/단백질		182/6	162/5	176/4		
	후기 이유식		환살생선숙주진밥 소고기취나물진밥⑤ 현미누룽지오트밀진밥	연두부미역진밥⑤ 노른자청경채진밥⑤ 얼갈이타락진밥⑤	단호박진밥 소고기버섯진밥⑤ 노른자채소진밥⑤		
열량/단백질		261/13	271/9	233/9			
10월3주	12		13	14		15	16
	초기 이유식	쌀알배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀고구마미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀비타민미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤		쌀감자미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀무미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤
	중기 이유식	대게살채소죽⑤ 소고기감자죽⑤	고구마오트밀쌀죽 연두부가지죽⑤	닭살비타민죽⑤ 소고기녹두죽⑤		두부미역죽⑤ 소고기양상추죽⑤	소고기배추죽⑤ 노른자무죽⑤
	열량/단백질	182/5	168/5	177/4	169/6	206/7	
	후기 이유식	대게살채소진밥⑤ 소고기감자진밥⑤ 노른자양배추진밥⑤	고구마오트밀쌀진밥 연두부가지진밥⑤ 소고기채소진밥⑤	닭살비타민진밥⑤ 소고기녹두진밥⑤ 두부채소진밥⑤	두부미역진밥⑤ 소고기양상추진밥⑤ 오트밀타락진밥⑤	소고기배추진밥⑤ 연두부채소진밥⑤ 노른자무진밥⑤	
열량/단백질	230/7	250/10	279/9	252/11	298/11		
10월4주	19		20	21	22	23	
	초기 이유식	쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀참나물미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀오이미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀알배추미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀애호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	
	중기 이유식	두부미역죽⑤ 소고기버섯죽⑤	새우살채소죽⑤ 소고기참나물죽⑤	연두부감자죽⑤ 노른자오이죽⑤	대구살채소죽 소고기양배추죽⑤	저염치즈감자타락죽 ② 닭살아욱죽⑤	
	열량/단백질	164/5	178/9	180/6	166/5	182/5	
	후기 이유식	두부미역진밥⑤ 소고기버섯진밥⑤ 노른자당근진밥⑤	새우살채소진밥⑤ 소고기참나물진밥⑤ 채소오트밀진밥	연두부감자진밥⑤ 노른자실파진밥⑤ 저염치즈채소진밥②	대구살채소진밥 소고기양배추진밥⑤ 두부양배추진밥⑤	저염치즈감자타락진밥 ② 닭살아욱진밥 ⑤ 소고기애호박진밥⑤	
열량/단백질	264/9	261/8	234/10	261/7	268/12		
10월5주	26		27	28	29	30	
	초기 이유식	쌀누룽지미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀당근미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀단호박미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀버섯미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	쌀브로콜리미음 +다진소고기토핑10g(6개월)⑤	
	중기 이유식	노른자콩나물죽⑤ 소고기채소죽⑤	닭살영양죽 ⑤ 소고기미역죽⑤	소고기얼갈이죽⑤ 단호박오트밀타락죽②	전복채소죽 ⑤ 노른자피망죽⑤	흑미고구마죽 닭살브로콜리죽⑤	
	열량/단백질	255/7	291/8	185/4	186/6	191/6	
	후기 이유식	노른자콩나물진밥⑤ 소고기채소진밥⑤ 김가루채소진밥	닭살영양진밥 ⑤ 소고기미역진밥⑤ 서리태콩취나물진밥⑤	소고기얼갈이진밥⑤ 단호박오트밀타락진밥② 노른자얼갈이진밥⑤	전복채소진밥 ⑤ 노른자피망진밥 ① 오트밀수수진밥	흑미고구마죽 닭살브로콜리진밥⑤ 소고기채소진밥⑤	
열량/단백질	280/6	279/10	255/10	288/11	299/10		
원산지 표시	☐ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(잡알,전알,찰,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산,배추김치 : 배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국 내산,두부,콩비지,콩국수-국내산, 찹쌀:국내산,떡:중국/베트남, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:제주산/국내산, 코다리 : 러시아산, 뜬까스 : 돈육(국내산), 생선까스 : 명태(러시아산),						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 잣						