

만 1~2세

죽식형

문의 : 431-9011 / 영양사 신지원

요 일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전 간식				누룽지죽	바나나
중식	★알레르기를 유발하는 22가지 식품★ ▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑲잣 ※푸드브릿지란? 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로 식습관 교정을 하는 방법입니다. ①채소와 친해지기 → ②채소의 간접노출 → ③채소의 소극적노출 → ④채소의 적극적노출 파란색은 푸드브릿지메뉴 - “표고버섯”입니다. 빨간색은 신메뉴 “두부가지덮밥”입니다. ※자역식 ※백미밥(잡곡밥)과 자연식(과일)은 실정에 맞게 쓰세요.		 ※ QR코드를 스캔하면 어린이 기호식품 알람E 서비스로 연결됩니다.	백미밥 달걀양파국① 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨	가을 소풍 (게살볶음밥, 감자튀김, 치킨너겟, 후르츠카스테일, 요구르트)
오후 간식				포도	떠먹는 요구르트②
열량/단백질				338/16	
날짜	5	6	7(수다날)	8	9
오전 간식		쇠고기당근죽⑩	표고버섯장국죽⑤⑥⑬	뿌리채소죽⑤⑥	
중식		오므라이스①⑤⑩⑫ 들깨미역국⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부양장조림⑤⑥ 사과무생채 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥⑬ [어묵(연육):베트남산] 오리훈제⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	
오후 간식		전고구마/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	
열량/단백질		435/15	453/22	443/16	
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	아몬드죽	두부당근죽⑤	우영쇠고기죽⑤⑥⑬	무부추죽⑤⑥	새송이미역죽
중식	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 조미김⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	표고버섯영양밥+양념장⑤⑥⑬ 유부숙갓국⑤⑥⑬ 소시지채소볶음⑤⑥⑩⑬ [소시지(돼지고기):국산] 깍두기⑨	백미밥 새우맑은국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 수제돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑬ 깍두기⑨
오후 간식	핫도그①②⑥⑩/우유②	배	찐감자/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬	사과/떠먹는요구르트②
열량/단백질	428/16	339/13	457/17	431/18	449/16
날짜	19	20	21	22	23(삼삼한DAY)
오전 간식	팽이채소죽	연두부부추죽⑤⑥	쇠고기채소죽⑬	현살생선죽⑤⑥ [동태:러시아산]	옥수수치즈죽②⑬
중식	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 채소푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬ 깍두기⑨	백미밥 들깨표고버섯국 닭가슴살카레구이⑤⑥⑬ 배무생채 배추김치⑨	두부가지덮밥⑤⑥ 닭살미역국⑤⑥⑬ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧⑬ [게맛살:외국산] 깍두기⑨	백미밥 애호박새우전국⑨ 닭봉조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 삼겹살부추찜⑤⑥⑩ 청포묵김부침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐만두⑤⑥⑩/간장	메론	마호떡①②⑤⑥/우유②	우동⑤⑥⑬ [어묵(연육):베트남산]	찐단호박/우유②
열량/단백질	437/15	325/15	448/17	446/20	451/14
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	잡쌀죽	김가루채소죽	황태채소죽	쇠고기배추죽⑤⑥⑬	달걀채소죽①
중식	백미밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥⑬ 표고버섯탕수⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 훈제오리구이⑬ [오리:국산] 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추유자청샐러드⑬ 깍두기⑨
오후 간식	늪은호박전⑤⑥	바나나/우유②	전고구마/우유②	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑬	배
열량/단백질	453/16	400/9	464/13	444/22	402/17

원 산 지 표 시

쌀	콩 류	배 추 김 치	쇠 고 기	육 류
밥	국 산	국 산	국 산	국 산
죽	국 산	국 산	국 산	국 산
누룽지	국 산	국 산	국 산	국 산

음식에 대하여 특이사항이 있는 어린이들은 사전에 담임선생님께 꼭 말씀해 주시기 바라며

이 식단은 김천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서
영아의 건강을 고려하여 영양사가 작성한 식단으로 감수 받았으며
어린이집 사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.