

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.			1 단호박죽	2 대구살채소죽⑤⑥
점심	※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.			혼합잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 혼제오리점⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 구운 김 백김치⑨	혼합잡곡밥 순두부백탕⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 참나물무침⑤ 백김치⑨
1-2세	※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg			343/13	413/12
오후간식 1	※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			토마토계란볶음⑤⑤⑩/흰우유②	바나나/흰우유②
열량/단백질				249/10	102/4
오후간식 2				저염치즈②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질				60/3	65/3
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심		현미누룽지죽 혼합잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩/버섯소스⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	찐고구마/흰우유② 꽃팥콩카레라이스덮밥①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 맑은콩나물국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기채소죽⑤⑥⑩ 혼합잡곡밥 들깨버섯국⑤ 몽골리아판코⑤⑥⑩⑩⑩ 청포묵김무침⑤ 백김치⑨	
1-2세				306/7	310/9
오후간식 1				감자사라다센드위치①②⑤⑥/흰우유②	연근튀김⑤⑥/흰우유② (0세반: 삶은연근 / 흰우유②)
열량/단백질				242/8	204/8
오후간식 2				저염치즈②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질				60/3	65/3
오전간식	12	13	14	15	16
점심	대개살채소죽⑤⑥⑩ 혼합잡곡밥 알배추콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩⑩ 새콤무생채⑤ 백김치⑨	삶은계란①/흰우유② 혼합잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	치즈찐감자②/흰우유② 혼합잡곡밥 도토리묵국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩⑩ 비타민나물⑤ 백김치⑨	단호박찜/흰우유② 혼합잡곡밥 두부미역국⑤ 탕수육⑤⑥⑩⑩/과일소스 양배추샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	물만둣국⑤⑥⑩⑩ 혼합잡곡밥 새우살아욱국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
오후간식 1	치즈샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	사과/미숫가루라떼②⑤	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩⑩	시금치프리티타①⑤⑥/흰우유②	맛밤/흰우유②
열량/단백질	165/7	102/4	234/12	210/10	135/4
오후간식 2	저당떠먹는요구르트②	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질	65/3	60/3	65/3	60/3	65/3
오전간식	19	20	21:생일	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩⑩/조각식빵⑥ 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑩⑩ 다시마무채국⑤ 우리콩두부동그랑땡⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소죽⑤⑥⑩ 혼합잡곡밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤ 백김치⑨	스크램블에그①⑤/흰우유② 혼합잡곡밥 황태미역국⑤ 소불고기⑤⑥⑩⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	참깨콩나물죽⑤/저염치즈② 혼합잡곡밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육볶음⑤⑥⑩⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 백김치⑨	저염치즈감자타락죽②⑤ 혼합잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 치킨가이라케①⑤⑥⑩⑩ 애호박단근볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	452/15	390/19	261/18	343/11	357/16
오후간식 1	세벌치채소주먹밥⑤⑥/흰우유②	포도/스트링치즈②	생일케이크①②⑤⑥/흰우유② (0세반: 모닝빵①②⑤⑥/흰우유②)	두부채소밥전⑤⑥/보리차	사과/ 두유⑤+미숫가루⑤
열량/단백질	163/6	104/5	220/10(0세:157/5)	199/7	102/4
오후간식 2	저염치즈②	흰우유②	저당떠먹는요구르트②	흰우유②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질	60/3	60/3	65/3	60/3	65/3
오전간식	26	27	28	29	30
점심	바나나/흰우유② 혼합잡곡밥 복어채콩나물국⑤⑥ 수제햄박스테이크⑤⑥⑩⑩/버섯소스⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	영양닭죽⑤ 혼합잡곡밥 들깨미역국⑤ 순살고등어구이⑦ 취나물볶음⑤ 백김치⑨	우유스틱브레이크①②⑤⑥/흰우유② 혼합잡곡밥 두부미소국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥/타르타르소스①⑤ 단호박요거트범벅①②⑤⑥ 백김치⑨	전복채소죽⑤⑩ 혼합잡곡밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩⑩ 날치알계란찜①⑤ 백김치⑨	흑임자죽 혼합잡곡밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 백김치⑨
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
오후간식 1	우유카레우동②⑤⑥⑩⑩⑩	새우살애호박전①⑤⑥⑨/흰우유②	베트남쌀국수⑤⑥⑩⑩	찐감자/흰우유②	포도/흰우유②
열량/단백질	219/3	237/6	222/8	110/4	104/5
오후간식 2	저당떠먹는요구르트②	저염치즈②	흰우유②	저염치즈②	저당떠먹는요구르트②
열량/단백질	65/3	60/3	60/3	60/3	65/3
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) ⑲ 잣				
원산지 표시	소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 쌀, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추:국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선가스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산채:돼지고기-국내산, 치킨가스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 햄박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치·원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),바베큐폭립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남), 동그랑땡:돼지고기(국산)두부(대두-국산)				

10월 이유식 (후기) 식단표

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

■ 초기(생후4~5개월), 중기(생후6~8개월), 후기(생후9~11개월), 완료기(생후12개월)

10월1주	후기 이유식				1	2
	열량/단백질				180/5	187/6
10월2주	후기 이유식	5:대체공휴일 	6 소고기취나물진밥⑩ 현미누룽지오트밀진밥	7 고구마오트밀쌀진밥 노른자청경채진밥①	8 소고기버섯진밥⑩ 저염치즈미역진밥②	9:한글날 
	열량/단백질		175/5	166/4	179/6	
10월3주	후기 이유식	12 대게살채소진밥⑧ 소고기감자진밥⑩	13 노른자채소진밥① 두부가지진밥⑤	14 닭살비타민진밥⑤ 저염치즈감자진밥②	15 두부미역진밥⑤ 단호박타락진밥②	16 닭살고구마진밥⑤ 새우살아욱진밥⑨
	열량/단백질	194/7	175/5	174/5	168/4	199/7
10월4주	후기 이유식	19 소고기채소진밥⑩ 노른자당근진밥①	20 새우살채소진밥⑨ 두부참나물진밥⑤	21 소고기미역진밥⑩ 노른자채소진밥①	22 저염치즈채소진밥② 소고기양배추진밥⑩	23 저염치즈감자타락진밥② 닭살애호박진밥⑤
	열량/단백질	187/6	187/6	187/6	179/6	174/5
10월5주	후기 이유식	26 노른자콩나물진밥①⑤ 새우살호박진밥⑨	27 닭살영양진밥 ⑤ 소고기미역진밥⑩	28 소고기버섯진밥⑩ 단호박오트밀타락진밥②	29 전복채소진밥 ⑩ 노른자피망진밥①	30 닭살브로콜리진밥⑤ 소고기채소진밥⑩
	열량/단백질	187/6	200/7	180/5	187/6	200/7
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시		소고기:국내산-한우, 닭고기:국내산, 쌀(참쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추-국내산, 두부,콩비지-국내산, 명태,동태:러시아산, 새우살:국내산				
주의 사항		* 이유식 유의사항 - 초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 - 중기이유식의 경우 늦어도 6개월부터는 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 3번 제공 - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어감 - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공 - 미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리				