

2024. 12월의 중 · 간식(영아 만0세~만2세)



※ 저희 원은 아침에 영양죽을 제공합니다. (영아 만0세~만2세) * 식단 작성자 : 푸드머스 영양사 김민주 (면허번호 109-508)

	월	화	수	목	금	토	
	12월 2일	12월 3일	12월 4일	12월 5일	12월 6일	12월 7일	
오전간식	고구마타락죽(2)	복어죽	찰현미죽	김채소죽	숙주참깨죽	당근새우살죽(9)	
점심	찰흥미밥 안매운육개장(5,15) 연두부/양념장(5,6) 부추오이무침 배추김치(5,9,12)	칼슘크로렐라참쌀밥 김치당면국(5,6,9,12) 동태살야채전(1,5,6) 비타민샐러드(1,5,16) 배추김치(5,9,12)	주꾸미계란 볶음덮밥(5,6) 국없는날-누룽지 도토리묵&양념장(5,6) 배추김치(5,9,12)	백미밥 맑은미역국(5,6) 참기름두부구이(5) 햄김치볶음(5,10,12) 잘게썬깍두기(5,9)	백미밥 순두부버섯탕(5,6) 테리야끼삼치살구이(5,6,16) 방풍나물(5,6) 배추김치(5,9,12)	참치볶음밥(5) 소고기콩나물국(5,6,16) 잘게썬깍두기(5,9)	
열량/단백질/나트륨	252kcal/11g	267kcal/7g	287kcal/11g	231kcal/7g	240kcal/10g	207kcal/7g	
오후간식	치즈김주먹밥, 보리차	제철과일-단감, 고칼슘우유(2)	찐고구마, 고칼슘우유(2)	제철과일-감귤, 고칼슘우유(2)	밀유지방색아이햇반, 과채주스		
식단변경내용기입							
	12월 9일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일	
오전간식	수수채소죽	브로콜리양파죽(5)	누룽지죽	청경채죽(5,6)	애호박무죽	참치당근죽(5)	
점심	찰흑미밥 사골두부황태국(5,6,16) 훈제오리구이(5,6) 부추양파무침(5,6) 배추김치(5,9,12)	칼슘강황참쌀밥 유부김치국(5,6,9,12) 양배추돈육조림(5,6,10) 감자채피망볶음(5) 잘게썬깍두기(5,9)	돈육삼색나물 비빔밥(5,6,10) 배추된장국(5,6) 견과류멸치조림(4,5,6,14) 배추김치(5,9,12)	백미밥 팽이버섯맑은국(5,6) 채소달걀볶음(5,6,15) 새콤달콤오이무침 배추김치(5,9,12)	백미밥 미소장국(5,6) 식물성햄스테이크채소구이(5,6,10,16) 고구마샐러드(1,5,6,16) 배추김치(5,9,12)	조랭이떡만둣국(1,5,6,10,15,16) 백미밥 1/2 잘게썬깍두기(5,9)	
열량/단백질/나트륨	308kcal/15g	275kcal/11g	267kcal/10g	217kcal/10g	298kcal/9g	153kcal/5g	
오후간식	파래멸치주먹밥, 우유차	채소스틱-당근, 떠먹는요거트	찐단호박, 고칼슘우유(2)	제철과일-토마토, 고칼슘우유(2)	삼색비라떡, 과채주스		
식단변경내용기입							
	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일	
오전간식	옥수수타락죽(2)	채소죽	호두죽(14)	고구마죽	느타리버섯노른자죽(1)	건새우시래기죽(9)	
점심	찰현미밥 다시마숙주국(5,6) 허브돈수육(5,6,10) 맛살브로콜리무침(1,5,6,8) 배추김치(5,9,12)	칼슘시금치참쌀밥 근대된장국(5,6) 새우완자전(1,5,6,9,16) 청경채나물 배추김치(5,9,12)	닭고기야채 짜장덮밥(1,5,6,15,18) 국없는날-누룽지 참깨파래볶음(5,6) 배추김치(5,9,12)	백미밥 홍합살무국(5,6,18) 제육볶음(5,6,10) 얼갈이된장나물 잘게썬깍두기(5,9)	백미밥 표고버섯달걀국(1) 돈육파프리카잡채(5,6,10) 양상추요거트샐러드(5,6) 배추김치(5,9,12)	양지쌀국수(1,5,6,15,16) 김말이튀김(2,5,6,12,16) 저염반달단무지(5)	
열량/단백질/나트륨	222kcal/14g	255kcal/7g	267kcal/12g	251kcal/12g	286kcal/6g	129kcal/6g	
오후간식	생일전치음식-케이크, 제철과일	제철과일-버너나, 고칼슘우유(2)	찐감자, 고칼슘우유(2)	제철과일-파인애플, 고칼슘우유(2)	꼬마햇도그(12,5,6), 고칼슘우유(2)		
식단변경내용기입							
	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일	
오전간식	참치죽(16,18)	새송이당근죽	<p>메리 크리스마스 (휴원)</p>	순두부채소죽(5)	차조참쌀죽	누룽지죽	
점심	우리통밀밥 건새우아욱된장국(5,6,9) 한우숙주볶음(5,6,16) 김구이 배추김치(5,9,12)	칼슘단호박참쌀밥 들깨부추국(5,6,9) 순살고등어무조림(5,6) 달래무생채 잘게썬깍두기(5,9)		백미밥 콩비지국(5,6,9) 돈육테리야끼볶음(5,6,9) 애호박나물(5) 배추김치(5,9,12)	백미밥 밀가루해물물벼룩국 미트볼구이(5,6,10,16) 세발나물무침 배추김치(5,9,12)	짜장덮밥(5,6,10) 군만두구이(1,5,6,10,16,18) 잘게썬깍두기(5,9)	
열량/단백질/나트륨	266kcal/10g	203kcal/9g		276kcal/12g	282kcal/10g	314kcal/10g	
오후간식	호밀꿀호떡(12,4), 고칼슘우유(2)	채소스틱-오이, 떠먹는요거트		찐호박고구마, 고칼슘우유(2)	제철과일-사과, 고칼슘우유(2)		
식단변경내용기입							
	12월 30일	12월 31일	<p>※ 원산지: 쌀, 누룽지, 죽(국내산), 배추김치(국내산), 고추가루(국내산), 소고기(1등급국내산한우), 돼지고기(1등급국내산), 닭고기(1등급국내산), 오리고기(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 갈치(국내산), 삼치(국내산), 가자미(미국산), 바지락(국내산), 바지락살(수입산)아귀(국내산), 임연수(러시아), 대게살(국내산), 코다리(러시아), 새우살(수입산), 유기농콩비지, 두부콩, 병아리콩(수입산), 콩나물콩(국내산및수입산)</p> <p>※ 매주 수요일은 국 없는 날, 김치 없는 날로 저염식으로 제공됩니다.</p> <p>※ : 저염식제공</p> <p>※ 간식음료 : 우유-바른선 우리아이 고칼슘 우유, 우리아이 고칼슘 치즈</p> <p>※ 위 식단은 계절과 식재료의 신선한 공급에 의해 변경될 수 있습니다.</p>				
오전간식	가지죽	다시마채소죽					
점심	귀리밥 조갯살뚝국(5,6,9,18) 돈갈비떡구이(2,5,6,10) 깻잎나물(5,6) 배추김치(5,9,12)	칼슘토마토참쌀밥 호박된장국(5,6) 동물복지치킨너겟(1,5,6,12,15) 봄동나물(5,6) 잘게썬깍두기(5,9)					
열량/단백질/나트륨	259kcal/9g	282kcal/9g					
오후간식	후리가게주먹밥(2,5,6,8), 결명차	제철과일-햇배, 고칼슘우유(2)					
식단변경내용기입							