

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)
※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		31(월)	[8월 제철식재료 소개]				1(토)
초기	점심	소고기미음16	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등				쌀미음
	열량/단백질	39.3/1.3					25.4/0.4
중기	점심	소고기김가루죽16	★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등				달걀노른자청경채죽1
	열량/단백질	72.6/3.2					83.6/2.5
후기	오전간식	갈은배	★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				아기두유5
	점심	소고기김가루무른밥16					달걀노른자청경채무른밥1
	오후간식	아기치즈2					요거트2
	열량/단백질	179.7/8.9					263.8/8.8
2주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	점심	달걀애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기버섯죽16	달걀노른자배추죽1	순두부브로콜리죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	93/4	84.1/2.5	58.2/1.9	69.4/1.8
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	떠먹는요거트2	들깨죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1.6	연두부점5	오깐감자	사과퓨레	같은과일(사과)
	열량/단백질	190.9/10	338.1/10.4	242.8/10	243.8/7	192.7/6.8	177/4.9
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
초기	점심	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	단호박미음	단호박미음	
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	28.5/0.5	28.5/0.5	
중기	점심	소고기양파죽16	달걀노른자버섯죽1	달걀파프리카죽15	두부찹쌀죽5	달걀김죽15	
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8	
후기	오전간식	갈은자두	아기두유5	떠먹는요거트2	채소죽5.6	아기치즈2	
	점심	소고기양파무른밥16	달걀노른자버섯무른밥1	달걀파프리카무른밥15	두부찹쌀무른밥5	달걀김무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은과일(수박)	오깐단호박	바나나퓨레	
	열량/단백질	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9	
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽1	두부당근죽5	달걀배추죽15	두부미역죽5	치즈미역죽2
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3	67.6/2.1
후기	오전간식		연두부점5	떠먹는요거트2	달걀녹두죽	아기치즈2	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	달걀배추무른밥15	두부미역무른밥5	치즈미역무른밥2
	오후간식		떠먹는요거트2	아기국수1.6	오깐고구마	사과퓨레	같은과일(포도)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7	165.8/5
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽5	달걀노른자양파죽1	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1	두부감자죽5
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5	71.8/2.2
후기	오전간식	떠먹는요거트2	아기두유5	떠먹는요거트2	잔멸치죽5.6	아기치즈2	아기두유5
	점심	두부버섯무른밥5	달걀노른자양파무른밥1	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1	두부감자무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부점5	아기쌀과자	오깐감자	자두퓨레	같은과일(자두)
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1	153/5.4

원산지 표시	쌀, 녹미 찹쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩		수산물		김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	산		두부		가공품		배추	고춧가루
		☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산			국내산				산	산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠산

* 초, 중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.

[구체식]

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				1(토)
오전간식	배,떠먹는요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등  지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 「버섯냉파스타」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타				요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5.6 소고기우엉볶음5.6,16 청포묵무침 배추김치9					돈육치즈볶음밥25.6,10 두부김치5.6 가지나물5.6 깍두기9
오후간식	연두부찜5+양념장5.6					(수제)토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	429.2/18.7					380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 입양·오십·삼천의 날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)
오전간식	방울토마토, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근, 떠먹는요거트2	들깨죽	사과, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5.6 안매운닭갈비5.6,15 쌈무 배추김치9	잡곡밥 어묵국 두부채소볶음5.6 근대나물5.6 깍두기9	소고기소보로덮밥5.6,16 버섯된장국5.6 참나물무침5.6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5.6,10 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리참치볶음 우엉조림5.6 배추김치9	순두부덮밥5.6 배추맑은국5.6 (돈육10)깍두기9
오후간식	참치주먹밥5 +동글레차	잔치국수5.6	치킨너겟1,2,5.6,15	찐감자,우유2	버터스틱빵1,2,5.6,우유2	(수제)사과주스
열량/단백질(kcal/g)	466.7/21.4	385.6/16.3	408.7/17.9	406.9/20.6	444.5/20.5	331.3/14.6
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
오전간식	자두, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	채소죽5.6	바나나, 치즈2	
점심	백미밥 유부맑은국5.6 소불고기5.6,16 가지무침5.6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5.6 돈육잡살구이5.6,10 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5.6,10,15,16 감자맑은국5.6 양배추숙채무침 배추김치9	잡곡밥 미소장국5.6 돈육당근찜5.6,10 도토리묵무침5.6 깍두기9	닭갈국수5.6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5.6 (김구이) 배추김치9	
오후간식	연두부찜+양념장	잼샌드위치1,2,5.6 +보리차	수박화채2	찐단호박,우유2	모닝빵1,2,5.6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	460.7/22.4	
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금) ♥생일잔치♥	22(토)
오전간식		저당씨리얼+우유2	채썬당근, 떠먹는요거트2	닭살15녹두죽	사과	요거트2
점심		잡곡밥 소고기묵국5.6,16 닭살버터구이 열무볶음5.6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5.6,10 배춧국5.6 과일샐러드 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5.6 닭살소금구이5.15 콩나물무침5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 돈까스1,5.6,10,12 그린샐러드5.6 배추김치9	소고기오이볶음밥5.6,16 콩나물된장국5.6 김자반5.6(김구이) 깍두기9
오후간식		향도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음우동5.6	찐고구마,우유2	버터스틱빵1,2,5.6,우유2	(수제)포도주스
열량/단백질(kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	493/14	435.7/14.3
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금) ♥포트락파티♥	29(토)
오전간식	복숭아11, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 떠먹는요거트2	잔멸치죽5.6	자두, 치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 두부된장국5.6 닭살당근조림 가지양파볶음5.6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5.6 돈육간장조림5.6,10 숙주나물5.6 깍두기9	소고기대파볶음밥5.6,16 물만둣국5.6,10,16,18 시래기무침5.6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5.6 훈제오리주물럭5.6 양배추찜 깍두기9	무스비1,5.6,8 유부장국5.6 돈육갈비찜5.6,10 채소소프링클1,5.6,8 감자당근핑거푸드1,2,5.6 배추김치9	돈육양배추덮밥5.6,10 애호박(새우젓9)국 감자채볶음5.6 깍두기9
오후간식	★버섯냉파스타5.6	유부주먹밥5.6 +매실차	미숫가루5, +조각식빵1,2,5.6	★토마토감자조림12 우유2	소보루빵1,2,4,6,우유2	(수제)자두주스
열량/단백질(kcal/g)	512.3/17.4	541.8/17.4	458/19.6	456.7/18	632.4/30.4	381.1/14

원산지 표시	쌀·흑미 잡곡·현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩	수산물			김치		
	국내산 ■한우우유 □젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨너겟	물만두	두부	가공품			배추	고춧가루	
						닭고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산				국내산		
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류													