

보성어린이집 6월 누리달 식단표

(만 3-5세 일반형)



일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망종eat데이	6(토)망종/현충일	
오전간식	바나나	사과		당근죽	참외		
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장파마두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 도토리묵냉국⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물 깍두기⑨		
오후간식	배추전⑤	마들렌①②⑥ 두유⑤		찐고구마 우유②	들깨쌀국수⑥⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	318/10	443/14		346/12	404/21		
일자 / 요일	8(월)	9(화) 적당한데이	10(수)	11(목)	12(금)♥생일축하해요♥	13(토)	
오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	채소죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	참외	수박	
점심	흑미밥 복덕국①⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 우엉채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 포크커틀릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	채소돼지고기볶음밥⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	
오후간식	단호박찜 동굴레차	삼색주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	잔치쌀국수③⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	358/14	466/18	396/11	317/13	442/13	215/6	
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 서울미래밥상데이	19(금)	20(토)	
오전간식	사과	흑임자죽	당근스틱 마시는요구르트②	참외	사과	바나나	
점심	차조밥 무척국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시금치국⑤⑥ 두부구이⑤ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회& 참깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	찐감자 보리차	찐고구마 동굴레차	팬케이크①②⑤⑥	단호박찜 우유②	식빵⑤⑥ 두유⑤		
열량(Kcal)/단백질(g)	369/18	356/11	410/11	304/16	336/11	260/8	
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	바나나	미숫가루&우유②⑤	수박	크림수프②⑥⑬	바나나	복숭아⑩	
점심	차조밥 실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 간장닭갈정①⑤⑥⑬ 갯잎무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 비름나물무침 배추김치⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐감자 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	볶음쌀국수	찐고구마 동굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	374/11	429/18	426/15	365/14	335/13	255/8	
일자 / 요일	29(월) 나Na다운데이	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 6월 망종과 하지 -</p> <p>식단 속 절기eat데이에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>				
오전간식	바나나	시금치죽					
점심	기장밥 청경채국 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	간장비빔쌀국수⑤⑥	단호박찜 보리차					
열량(Kcal)/단백질(g)	304/14	309/9					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	수산물	식육/어육가공품			
국내산	국내산	국내산	고등어	훈제오리	참치	닭강정	포크커틀릿
				오리고기	다랑어	닭고기	돼지고기
				국내산	외국산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

보성어린이집 6월 누리달 식단표



(만 1-2세 일반형)

일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 망종eat데이	6(토)망종/현충일	
오전간식	바나나	사과		당근죽	참외		
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 도토리묵냉국⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회& 흑임자소스①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 배추나물 백김치⑨		
오후간식	배추전⑤	마들렌①②⑥ 두유⑤		찜고구마 우유②	들깨쌀국수⑥⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	318/10	443/14		346/12	404/21		
일자 / 요일	8(월)	9(화) 적당한데이	10(수)	11(목)	12(금)♥생일축하해요♥	13(토)	
오전간식	바나나	저당곡물시리얼 우유②	채소죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	참외	수박	
점심	흑미밥 복엇국①⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑫ 청경채나물 백김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 쪽파스프램블에그①②⑤ 우영채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 포크커틀릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	채소돼지고기볶음밥⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨	
오후간식	단호박찜 등굴레차	삼색주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	잔치쌀국수③⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	358/14	466/18	396/11	317/13	442/13	215/6	
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목) 서울미래밥상데이	19(금)	20(토)	
오전간식	사과	흑임자죽	당근스틱 마시는요구르트②	참외	사과	바나나	
점심	차조밥 무칫국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 시금치국⑤⑥ 두부구이⑤ 표고버섯볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 부추쇠고기볶음⑤⑥⑫ 브로콜리숙회& 참깨소스①⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리볶음밥⑤ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	
오후간식	찜감자 보리차	찜고구마 등굴레차	팬케이크①②⑤⑥	단호박찜 우유②	식빵⑤⑥ 두유⑤		
열량(Kcal)/단백질(g)	369/18	356/11	410/11	304/16	336/11	260/8	
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수) 서울미래밥상데이	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식	바나나	미숫가루&우유②⑤	수박	크림스프②⑥⑫	바나나	복숭아⑩	
점심	차조밥 실팍국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 샐양배추&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑫ 갯잎무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 얼갈이나물 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 비름나물무침 백김치⑨	흑미밥 조갯살맑은국⑩ 닭고기당면볶음⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 사과치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	찜감자 보리차	김가루주먹밥⑤	크로와상①②⑥ 우유②	볶음쌀국수	찜고구마 등굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	374/11	429/18	426/15	365/14	335/13	255/8	
일자 / 요일	29(월) 나나다운데이	30(화)	<p>태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 6월 망종과 하지 -</p> <p>식단 속 절기(eat데이)에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!</p>				
오전간식	바나나	시금치죽					
점심	기장밥 청경채국 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤ 무피클	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 고구마순나물무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	간장비빔쌀국수⑤⑥	단호박찜 보리차					
열량(Kcal)/단백질(g)	304/14	309/9					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	수산물	식육/어육가공품			
		고등어	훈제오리	참치	닭강정	포크커틀릿	
			오리고기	다랑어	닭고기	돼지고기	
		국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

보성어린이집 6월 누리달 식단표

(이유식 후기: 9-11개월)



일자 / 요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토) 현충일
오전간식	바나나	사과		당근죽	참외	
점심	두부청경채죽 ^⑤	쇠고기죽 ^⑩		브로콜리두부죽 ^⑤	채소죽	
오후간식	배추전 ^⑤	아기용현미과자 ^{⑤⑥}		찐고구마	들깨쌀국수 ^⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	123/4	187/4		180/4	168/5	
일자 / 요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	참외	채소죽	사과	참외	수박
점심	양배추두부죽 ^⑤	닭고기영양죽 ^⑮	청경채쇠고기죽 ^⑩	달걀노른자죽 ^①	근대닭고기죽 ^⑮	시금치두부죽 ^⑤
오후간식	단호박찜	삼색주먹밥 ^⑤	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	아기찐쌀국수 ^{①⑤⑩}	아기용현미과자 ^{⑤⑥}	
열량(Kcal)/단백질(g)	148/3	177/6	192/5	216/6	113/5	100/3
일자 / 요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	사과	흑임자죽	바나나	참외	사과	바나나
점심	닭고기무죽 ^⑮	쇠고기가지죽 ^⑩	당근달걀노른자죽 ^①	버섯두부죽 ^⑤	브로콜리쇠고기죽 ^⑩	감자죽
오후간식	아기잡채 ^{①⑤⑩}	찐고구마	쌀팬케이크 ^{①⑤}	단호박찜	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	
열량(Kcal)/단백질(g)	182/4	203/5	240/6	121/4	190/4	126/2
일자 / 요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	바나나	사과	수박	치즈죽 ^②	바나나	수박
점심	시금치달걀노른자죽 ^①	애호박닭고기죽 ^⑮	연두부죽 ^⑤	쇠고기미역죽 ^⑩	닭살영양죽 ^⑮	단호박죽
오후간식	찐감자	김가루주먹밥 ^⑤	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	볶음쌀국수 ^⑤	찐고구마	
열량(Kcal)/단백질(g)	139/4	200/6	160/3	237/7	195/6	91/2
일자 / 요일	29(월)	30(화)				
오전간식	바나나	시금치죽				
점심	콩나물달걀노른자죽 ^{①⑤}	쇠고기채소죽 ^⑩				
오후간식	간장비빔쌀국수 ^{⑤⑥}	단호박찜				
열량(Kcal)/단백질(g)	231/6	154/5				
원산지 표시사항	쌀(잡쌀, 현미쌀 포함)	콩		쇠고기		닭고기
	죽	두부	연두부	국내산		
	국내산	국내산	국내산	한우		국내산
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시어 이유식을 제공하시기 바랍니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml	이유식 100-150g 모유 또는 분유 600-800ml	이유식 120-180g 모유 또는 분유 또는 우유 400-600ml

* 출처 : 영유아 단계급식 가이드라인 | 1인 1회 적정 배식량, 식품의약품안전처, 2013.

- 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
- 알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다. 어린이의 컨디션이나 건강상태에 따라 이유식을 먹고 난 후에 식재료에 의한 민감 반응이 나타날 수도 있으므로 상황에 따라 다른 식품으로 대체하여 주시기 바랍니다. 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

- 후기 이유식의 과일로는 멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등을 제공할 수 있습니다.