

9월 식단표 (이유식 후기: 9-11개월)

※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

1주	일자 / 요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
	오전간식	사과	멜론	바나나	치즈죽②	사과
	점 심	쇠고기미역죽⑬	쇠고기콩나물죽⑤⑬	시금치달걀노른자죽①	닭살영양죽⑮	아욱두부죽⑤
	오후간식	쌀모닝빵	아기용현미과자⑤⑥	비빔쌀국수	찐감자	단호박찜
	열량(Kcal)/단백질(g)	210/6	227/6	228/6	186/6	132/3
2주	일자 / 요일	7(월) 백로	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
	오전간식	배	사과	당근죽	바나나	사과
	점 심	순두부청경채죽⑤	닭고기무죽⑮	쇠고기죽⑬	달걀노른자죽①	배추죽
	오후간식	아기쌀국수①⑤⑬	찐고구마	아기용쌀과자⑤⑥	김가루주먹밥⑤	찐감자
	열량(Kcal)/단백질(g)	228/7	170/4	196/4	253/6	120/2
3주	일자 / 요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
	오전간식	사과	배	브로콜리죽	바나나	채소죽
	점 심	감자두부죽⑤	근대쇠고기죽⑬	양배추달걀노른자죽①	시금치닭고기죽⑮	양파두부죽⑤
	오후간식	아기용현미과자⑤⑥	못난이주먹밥⑤	단호박찜	쌀팬케이크①⑤	찐감자
	열량(Kcal)/단백질(g)	182/3	185/6	166/5	218/7	142/4
4주	일자 / 요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
	오전간식	바나나	배	두부영양죽⑤		
	점 심	애호박죽	쇠고기숙주죽⑬	미역닭고기죽⑮		
	오후간식	아기잡채①⑤⑬	아기용쌀과자⑤⑥	찐고구마		
	열량(Kcal)/단백질(g)	191/3	228/4	190/6		
5주	일자 / 요일	28(월)	29(화)	30(수)		
	오전간식	사과	흑임자죽	바나나		
	점 심	청경채쇠고기죽⑬	팽이버섯닭고기죽⑮	브로콜리두부죽⑤		
	오후간식	삼색주먹밥⑤	단호박찜	아기용현미과자⑤⑥		
	열량(Kcal)/단백질(g)	185/5	155/6	196/4		
원산지 표시사항	쌀(잡쌀, 현미쌀 포함)	콩			쇠고기	닭고기
	죽	두부	순두부	국내산		
	국내산	국내산	국내산	①한우/육우		
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ※ 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.

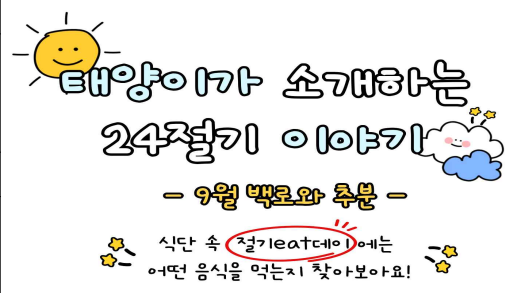
구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml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

1. 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
2. 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 고지한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓
3. 후기 이유식의 과일로는 멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등을 제공할 수 있습니다.

9월 식단표 (만 1-2세 연장형)

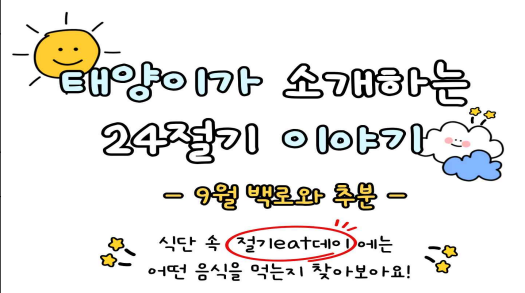
※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

첫 째 주	일자 / 요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
	오전간식		멜론	바나나	치즈죽②	오이스틱 마시는요구르트②
	점 심		백미밥 감자국⑤⑥ 당면쇠고기볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	흑미밥 두부살파국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식		머핀①②⑤⑥ 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	단호박점 동글래자
	저 녁		백미밥 배추국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩ 마늘콩볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소구이⑤⑩ 느타리버섯나물 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)			693/22	610/22	595/27	503/22
둘 째 주	일자 / 요일	7(월) 백로	8(화)	9(수)	10(목) 나Na다운데이	11(금)
	오전간식	배	키위	새우살죽⑨	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	사과
	점 심	흑미밥 무엇국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 카레닭고기구이⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부양파국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 대파달걀말이①⑤ 브로콜리무침 무피클	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장돼지고기구이⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마 보리차	치즈빵①②⑤⑥ 두유⑤	김가루주먹밥⑤	찐감자 우유②
	저 녁	흑미밥 표고버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 도토리묵냉국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 무피클	백미밥 숙주맑은국 당근달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)			596/21	515/24	568/23	598/21
셋 째 주	일자 / 요일	14(월) 서울미래밥상데이	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
	오전간식	사과	당근스틱 마시는요구르트②	브로콜리죽	바나나	채소죽
	점 심	백미밥 배추국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	흑미밥 근대국⑤⑥ 바삭쇠고기⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 비름나물 백김치⑨	기장밥 묵국 달고기탕수육①⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은된장국⑤⑥ 온두루&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	못난이주먹밥⑤	단호박점 보리차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 옥수수차
	저 녁	백미밥 호박원된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 새우맑은국⑨ 완숙달걀장①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기구이⑤⑩ 근대나물 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 사골당면국⑩ 닭가슴살볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)			564/23	615/22	504/18	670/25
넷 째 주	일자 / 요일	21(월) 적당한데이	22(화)	23(수) 추분eat데이	24(목)	25(금) 추석
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	배	타락죽②		
	점 심	백미밥 애호박맑은국 돼지고기허브구이⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 숙주쇠고기볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤ 백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨		
	오후간식	비빔국수⑤⑥	미니단팥빵 두유⑤	찐고구마 동글래자		
	저 녁	백미밥 닭곰탕⑥⑩ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 마늘콩무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 숙갓된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)			664/30	634/24	567/23	
다 섯 째 주	일자 / 요일	28(월)	29(화)	30(수) 서울미래밥상데이		
	오전간식	포도	흑임자죽	바나나		
	점 심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑩ 감자채볶음⑤ 백각두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 포크커틀릿⑧소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤ 백각두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨		
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤	삶은달걀① 두유⑤	우유스틱빵①②⑤⑥ 우유②		
	저 녁	차조밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 묵 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 파프리카달걀말이①⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)			586/22	629/28	526/20	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치	
	밥		죽		배추	
	국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품	돼지고기		닭고기		식육/어육가공품	
	국내산		국내산		원양어산	
	국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	

* 0세는 부모님의 동의를 받아 1~2세 식단으로 제공합니다.

9월 식단표 (만 3-5세 연장형)

※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

첫 째 주	일자 / 요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)		
	오전간식		멜론	바나나	치즈죽②	오이스틱 마시는요구르트②		
	점 심		백미밥 감자국⑤⑥ 당면식고기볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부살파국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식		머핀①②⑤⑥ 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	단호박찜 동글래자		
	저 녀		백미밥 배추국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩ 마늘콩볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소W구이⑤⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)			1077/34	952/34	936/38	816/38		
둘 째 주	일자 / 요일	7(월) 백로	8(화)	9(수)	10(목) 나Na다운데이	11(금)		
	오전간식	배	키위	새우살죽⑨	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	사과		
	점 심	흑미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 카레닭고기구이⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 두부양파국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 대파달걀말이①⑤ 브로콜리무침 무피클	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장돼지고기구이⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마 보리차	치즈빵①②⑤⑥ 두유⑤	김가루주먹밥⑤	찐감자 우유②		
	저 녀	흑미밥 표고버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 도토리묵냉국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 무피클	백미밥 숙주맑은국 당근달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)		929/33	804/38	869/35	920/32	925/33		
셋 째 주	일자 / 요일	14(월) 서울미래밥상데이	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)		
	오전간식	사과	당근스틱 마시는요구르트②	브로콜리죽	바나나	채소죽		
	점 심	백미밥 배추국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	흑미밥 근대국⑤⑥ 바삭쇠물고기⑤⑥⑩ 오이나물 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 비름나물 배추김치⑨	기장밥 묵국 닭고기탕수육①⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은된장국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	못난이주먹밥⑤	단호박찜 보리차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 옥수수차		
	저 녀	백미밥 호박원된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 새우맑은국⑨ 완숙달걀장①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기구이⑤⑩ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 사골당면국⑩ 닭가슴살볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)		883/35	947/34	885/30	1042/39	805/37		
넷 째 주	일자 / 요일	21(월) 적당한데이	22(화)	23(수) 추분eat데이	24(목)	25(금) 추석		
	오전간식	저당과물시리얼 우유②	배	타락죽②				
	점 심	백미밥 애호박맑은국 돼지고기허브구이⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 숙주쇠고기볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	오후간식	비빔국수⑤⑥	미니단팥빵① 두유⑤	찐고구마 동글래자				
	저 녀	백미밥 닭곰탕⑥⑩ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 마늘콩무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 숙갓된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨				
열량(Kcal)/단백질(g)		1021/47	987/38	902/38				
다 섯 째 주	일자 / 요일	28(월)	29(화)	30(수) 서울미래밥상데이	 - 9월 백로와 추분 - 식단 속 <u>절기(eat데이)</u> 에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			
	오전간식	포도	흑임자죽	바나나				
	점 심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기구이⑤⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 포크커틀릿&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨				
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤	삶은달걀① 두유⑤	우유스틱빵①②⑤⑥ 우유②				
	저 녀	차조밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 묵국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 파프리카달걀말이①⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(Kcal)/단백질(g)		952/37	980/44	821/31				
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥		죽		두부		배추	
	국내산		국내산		국내산		고춧가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품	원산지 표시사항		식육/어육가공품					
			돼지고기		닭고기		참치	
			다랑어		닭고기		다랑어	
			국내산		국내산		국내산	

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

[식단 안내사항]

- 모든 메뉴의 조리방법은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.
- 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.
- **알레르기 유발 식품:** 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

* ‘과일’, ‘채소스틱’으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 이메일을 통해 식단 컨설팅 요청을 해주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.
- 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다. 9월에 이용할 수 있는 과일에 수박, 키위, 메론, 샤인머스켓, 사과 등이 있습니다. 9월에 이용할 수 있는 채소에는 비름나물, 호박잎, 배추, 애호박 등이 있습니다.
- ‘생일축하해요!’ 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 ‘생일축하해요!’ 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식

영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다. <표 1>은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

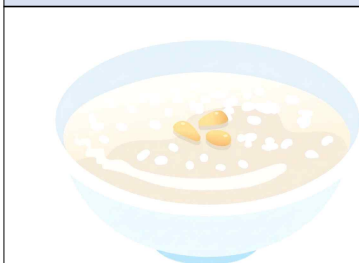
- 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 원산지 표시사항에 작성하여 게시하기 바랍니다.

원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세
- 식단의 매주 하루는 ‘특별한 데이(Day)’의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.

나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
절기eat데이: 2026년 식단 테마인 ‘태양이가 소개하는 24절기 이야기’의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.
- 이번 달 식단 테마 9월의 절기는 ‘백로와 추분’입니다. 9월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』

9월 백로 & 추분



타락죽

재료: 물 100ml, 우유 80ml, 현미가루 15g, 잣 0.1g, 간장(만 3-5세 1인분 기준)

1. 물에 현미가루를 풀어 밑바닥이 눌지 않도록 저어가며 끓인다.
2. ①이 반쯤 익어갈 때쯤 약불로 줄이고 우유를 넣는다.
3. 약불에서 천천히 저어가며 익힌다.
4. 그릇에 담아 얇게 썬 잣을 고명으로 올린다.
5. 먹기 전에 간장으로 간을 맞춘다.

Tip - 기호에 따라 고명은 대추, 호두 등을 다양하게 사용할 수 있다.

※ 9월 절기음식에 대한 자세한 내용은 9월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.

