

# the KIDS 식단안내 사항

- the KIDS 식단은 아래의 권장섭취량 기준으로 작성되었습니다. (참고: 2025년 한국인영양섭취기준)

| 구분              | theKIDS 하루제공 열량(kcal) | 하루 권장 단백질(g)(기준량) | 기준: 하루 권장 열량(kcal)(기준량) |
|-----------------|-----------------------|-------------------|-------------------------|
| 영아 식단(씨앗반, 새싹반) | 720~810kcal           | 20g               | 900kcal                 |
| 유아 식단(잎새반, 열매반) | 1120~1260kcal         | 25g               | 1,400kcal               |

※ the KIDS에서는 직장어린이집의 특성을 반영하여 1일 열량권장량의 80~90%를 제공하고 있습니다.

- 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소를 주3회 이상 제공하고 있습니다.
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬수 있도록 매일 1회이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

## ● 메뉴 조리법 및 연령별 식단제공시 유의사항 안내

| 메뉴  |              | 영아(씨앗반, 새싹반) 식단제공 시 유의사항                                                                                                                                                                                                               | 유아(잎새반, 열매반) 식단제공 시 유의사항                                                                                                                       |
|-----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥류  | 잡곡밥          | ★ 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려                                                                                                                                                                                                            | ★ 횟수 제한 없음                                                                                                                                     |
|     | 볶음밥·덮밥       | - 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식                                                                                                                                                                                                              | - 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식                                                                                                                      |
| 국류  | 국            | - 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)                                                                                                                                                                                             | - 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)                                                                                                      |
| 주찬류 | 불고기용 (돈육·우육) | ★ 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리                                                                                                                                                                   | ★ 스스로 한번 정도 잘라먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공                                                                                                            |
|     | 닭            | - 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의)<br>★ 작게 썰거나, 다진 고기 활용하여 조리                                                                                                                                                                                       | - 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의)                                                                                                                          |
|     | 생선           | - 배식 전 생선살만 발라서 제공<br>★ 생선 가시 주의                                                                                                                                                                                                       | - 배식 전 생선살만 발라서 제공<br>★ 생선 가시 주의                                                                                                               |
|     | 해물           | - 반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공<br>- 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공                                                                                                                                                                                | - 반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공<br>- 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공                                                                                        |
|     | 난류           | - 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>- 달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공                                                                                                                                                        | - 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>- 달걀흰자 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공                                                                |
| 부찬류 | 샐러드·쌈채소      | - 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공<br>- 상추는 식도에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의                                                                                                                                  | - 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공<br>- 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의                                           |
|     | 나물무침         | - 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공                                                                                                                                                                                                                | - 2cm 길이로 나물을 잘라서 제공                                                                                                                           |
| 김치류 | 배추김치         | - 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음<br>- 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                                                                                                                    | - 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음<br>- 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                            |
|     | 박두기          | - 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                                                                                                                                               | - 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                                                       |
| 면류  | 국수·잡채        | ★ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식                                                                                                                                                                                           | ★ 포크로 면이 떠지도록 지도·배려                                                                                                                            |
| 떡류  | 떡            | ★ 떡국 메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공<br>★ 조랭이떡이 저작 및 소화가 어려우므로 주의<br>- 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>- 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공<br>★ theKIDS 새싹반은 2학기부터 떡 제공(씨앗반은 떡제공 제외) | ★ 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>- 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>- 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
|     |              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
| 전류  | 전            | ★ 3x3cm 정도 크기로 제공                                                                                                                                                                                                                      | ★ 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공                                                                                                                     |
| 기타  | 견과류·콩류       | ★ 만 1~2세는 제공하지 않음 (삼킴주의)                                                                                                                                                                                                               | ★ 알레르기 원아 확인 후 제공<br>★ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공                                                                                                  |
|     | 표면이 미끄러운 음식  | - 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 4등분으로 작게 잘라서 제공<br>- 씹어서 삼키도록 지도                                                                                                                                                                  | - 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공<br>- 씹어서 삼키도록 지도                                                                        |
|     | 찐 음식         | - 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 펍해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공<br>- 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공<br>- 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식                                                                                                              | - 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 펍해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공<br>- 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공<br>- 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식                      |
|     | 물·음료         | - 급하게 마시지 않도록 주의<br>- 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공<br>- 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인                                                                                                                                                           | - 급하게 마시지 않도록 주의<br>- 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공<br>- 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인                                                                   |

※ 참고자료: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침 內 유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



# the KIDS 10월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

| 요일              | MON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TUE                                                                       | WED                                                                                  | THU                                                                                              | FRI                                                                              |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | 1                                                                                                | 2                                                                                |
| 오전간식            | <p>● 알레르기 유발식품 안내</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어<br/>⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br/>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br/>⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>- 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다.</p> <p>- 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.</p> |                                                                           |                                                                                      | 전복김가루섞음밥⑤⑥⑩                                                                                      | 닭고기채소죽⑤⑥⑮                                                                        |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | <p>보리밥</p> <p>건새우호박국⑤⑥⑨<br/>닭고기토마토소스조림<br/>⑤⑥⑫⑮</p> <p>친환경햄감자채볶음⑤⑥⑩<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>       | <p>참쌀밥</p> <p>한우콩나물된장국⑤⑥⑩<br/>임연수순살구이⑤⑥<br/>미나리도토리묵김무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | 466 / 20                                                                                         | 387 / 18                                                                         |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | 크림치즈잼샌드위치①②⑤⑥<br>& 유기농우유②                                                                        | 사과<br>& 유기농요거트②                                                                  |
| 저녁              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | <p>참쌀밥</p> <p>한우버섯국⑤⑥⑩<br/>참치두부조림⑤⑥<br/>얼갈이나물무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                         | <p>흑미밥</p> <p>유부맑은국⑤⑥<br/>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br/>파프리카들깨무침⑤⑥<br/>팥두기/백팥두기</p>             |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | * 10월식단 평균 열량(Kcal) / 단백질(g) = 855 / 33                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                      | 473 / 16                                                                                         | 348 / 15                                                                         |
|                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6                                                                         | 7                                                                                    | 8                                                                                                | 9                                                                                |
| 오전간식            | <p>대체공휴일</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                      | 삼계닭죽⑤⑥⑮                                                                                          | <p>한글날</p>                                                                       |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | <p>보리밥</p> <p>부추팽이버섯국⑤⑥<br/>돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩<br/>참나물무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                       |                                                                                  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | 452 / 20                                                                                         |                                                                                  |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | 감귤<br>& 유기농요거트②                                                                                  |                                                                                  |
| 저녁              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | <p>참쌀밥</p> <p>어린이청국장찌개⑤⑥⑩<br/>아귀살무조림⑤⑥<br/>당근숙주나물무침⑤⑥<br/>팥두기/백팥두기</p>                           |                                                                                  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                      | 298 / 10                                                                                         |                                                                                  |
|                 | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13                                                                        | 14                                                                                   | 15                                                                                               | 16                                                                               |
| 오전간식            | 돼지고기삼색섞음밥⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 한우채소죽⑤⑥⑮<br>오이스틱                                                          | 양송이스프②⑤⑥<br>& 유기농콘푸레이크                                                               | 누룽지죽<br>& 스트링치즈②                                                                                 | 닭고기김가루섞음밥⑤⑥⑮                                                                     |
| 점심              | <p>참쌀밥</p> <p>두부김치국⑤⑥<br/>한우우엉조림⑤⑥⑮<br/>브로콜리깨소스볶음①⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>수수밥</p> <p>닭곰탕⑤⑥⑮<br/>친환경햄두부조림⑤⑥⑩<br/>당근잔멸치볶음⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>한우삼색비빔밥⑤⑥⑮<br/>유부장국⑤⑥<br/>친환경참살어묵볶음⑤⑥<br/>구이김⑤⑥<br/>팥두기/백팥두기</p>                  | <p>[10월의 신메뉴]</p> <p>보리밥</p> <p>얼갈이된장국⑤⑥<br/>닭고기크림소스조림②⑤⑥⑮<br/>*단호박유부조림⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>참쌀밥</p> <p>복미역국⑤⑥<br/>돼지고기굴소스청경채볶음<br/>⑤⑥⑩<br/>콩나물무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 435 / 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 489 / 28                                                                  | 454 / 14                                                                             | 455 / 15                                                                                         | 412 / 21                                                                         |
| 오후간식            | 배<br>& 유기농짜먹는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 시저샐러드②⑤⑥⑩⑫<br>& 유기농우유②                                                    | 군고구마<br>& 유기농우유②                                                                     | 잔치국수⑤⑥                                                                                           | 쫄깃한피자빵①②⑤⑥<br>& 유기농우유②                                                           |
| 저녁              | <p>현미밥</p> <p>아욱된장국⑤⑥<br/>닭고기양파오븐구이⑤⑥⑮<br/>감자조림⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>참쌀밥</p> <p>한우무국⑤⑥⑮<br/>갈비양념돼지고기찜⑤⑥⑩<br/>시금치나물⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>차조밥</p> <p>호박양파된장국⑤⑥<br/>생선파스타타르소스<br/>①②⑤⑥<br/>마카로니샐러드①⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>참쌀밥</p> <p>달걀찜국①⑤⑥<br/>한우표고버섯볶음⑤⑥⑮<br/>매실청오이무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                       | <p>흑미밥</p> <p>어린이참치김치찌개⑤⑥<br/>야채스크램블에그①⑤⑥<br/>치커리사과무침⑤⑥<br/>팥두기/백팥두기</p>         |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 363 / 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 600 / 27                                                                  | 365 / 12                                                                             | 408 / 15                                                                                         | 493 / 18                                                                         |

# the KIDS 10월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

| 요일                  | MON                                                                | TUE                                                            | WED                                                                          | THU                                                                                           | FRI                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                     | 19                                                                 | 20                                                             | 21                                                                           | 22                                                                                            | 23                                                                    |
| 오전간식                | 닭고기삼색죽⑤⑥⑬<br>& 유기농치즈②                                              | 한우채소섞음밥⑤⑥⑬                                                     | 들깨두부채소죽⑤⑥<br>파프리카스틱                                                          | 유기농통곡물씨리얼<br>& 유기농우유②                                                                         | 돼지고기우유섞음밥<br>⑤⑥⑬                                                      |
| 점심                  | 찰밥밥<br>유부된장국⑤⑥<br>한우브로콜리치즈볶음<br>②⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치   | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑬<br>상추배겉절이⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치       | 찰밥밥<br>한우미역국⑤⑥⑬<br>삼치김치양념조림⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                   | <b>[독일음식 체험의 날]</b><br>보리밥<br>독일식감자국⑤⑥<br>슈니첼&사과소스⑤⑥⑬<br>(독일식 돈가스)<br>요거트오이샐러드②⑤⑥<br>팍두기/백팍두기 | 찰밥밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>훈제오리숙주볶음⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치              |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 420 / 19                                                           | 583 / 16                                                       | 300 / 8                                                                      | 502 / 16                                                                                      | 431 / 18                                                              |
| 오후간식                | 미트소스파스타<br>⑤⑥⑬⑭                                                    | 마스코바도딸기설기<br>(씨앗반:아침밥)<br>& 유기농우유②                             | 바나나<br>& 유기농요거트②                                                             | 채소프리타타<br>①②⑤⑥⑬                                                                               | 찐감자<br>& 유기농우유②                                                       |
| 저녁                  | 현미밥<br>대구살이나리맑은국⑤⑥<br>친환경어묵메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>팍두기/백팍두기 | 찰밥밥<br>콩나물국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑬<br>당근깻잎나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치         | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기토마토소스볶음<br>⑤⑥⑬⑭<br>콩나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치           | 찰밥밥<br>백김치수제비국⑤⑥<br>한우다진육두부조림⑤⑥⑬<br>미역줄기당근볶음⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                              | 흑미밥<br>순두부백탕⑤⑥<br>한우떡갈비&데리야카소스<br>⑤⑥⑬⑭<br>비타민나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치 |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 368 / 20                                                           | 443 / 16                                                       | 378 / 15                                                                     | 458 / 20                                                                                      | 414 / 13                                                              |
|                     | 26                                                                 | 27                                                             | 28                                                                           | 29                                                                                            | 30                                                                    |
| 오전간식                | 유부김가루섞음밥⑤⑥                                                         | 전복죽⑤⑥⑬<br>& 유기농치즈②                                             | 채소스프②⑤⑥<br>& 크루통                                                             | 한우삼색죽⑤⑥⑬<br>당근스틱                                                                              | 돼지고기부추섞음밥⑤⑥⑬                                                          |
| 점심                  | 찰밥밥<br>북어무채국⑤⑥<br>한우대파불고기⑤⑥⑬<br>호박볶음⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치           | 수수밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>닭고기토마토소스조림<br>②⑤⑥⑬⑭<br>청경채나물무침⑤⑥<br>팍두기/백팍두기 | <b>[국없는 날]</b><br>한우카레라이스<br>②⑤⑥⑬⑭<br>송송<br>진미채무침①⑤⑥<br>유부숙감나물⑤⑥<br>4색야채피클⑤⑥ | 보리밥<br>감자양파국⑤⑥<br>돼지고기양배추볶음⑤⑥⑬<br>친환경맛살오이무침⑤⑥⑧<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                              | 찰밥밥<br>오징어콩나물국⑤⑥⑬<br>한우감자장조림⑤⑥⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치          |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 452 / 16                                                           | 369 / 16                                                       | 427 / 14                                                                     | 350 / 16                                                                                      | 409 / 13                                                              |
| 오후간식                | 우리밀시몬카스테라①②⑤⑥<br>& 유기농우유②                                          | 배추전⑤⑥<br>& 유기농감귤주스                                             | 단호박찜<br>& 유기농우유②                                                             | 토마토에그샐러드①②⑤⑥⑬<br>& 유기농우유②                                                                     | 사과<br>& 유기농피클은요구르트②                                                   |
| 저녁                  | 현미밥<br>어린이친환경햄부대찌개<br>⑤⑥⑬<br>들기름두부구이⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치 | 찰밥밥<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기파랑잡채<br>⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치  | 차조밥<br>새우살아육국⑤⑥⑧<br>닭다리간장양념조림⑤⑥⑬<br>파프리카무쌈무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치             | 찰밥밥<br>한우무파국⑤⑥⑬<br>동태살전①⑤⑥<br>도라지단감무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                                     | 흑미밥<br>만두국①⑤⑥⑬<br>삼색채소달걀찜①⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>팍두기/백팍두기                     |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 528 / 18                                                           | 384 / 8                                                        | 371 / 16                                                                     | 456 / 22                                                                                      | 409 / 20                                                              |

## ● 기타 사항

☆ 10월의 신메뉴는 "단호박유부조림" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 섞음밥 포함)-국산, 찰쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류( 반찬 外 피게, 국·탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(열갈이, 봉동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양볼락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채, 실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가자미-미국산, 대구-러시아산, 달고기-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 탈각새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-아대리살(외국산, 미국, 캐나다, 스페인 등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 남작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따마오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 껍살-국산), 어묵(명태연육)-미국산
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제, 무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 공급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진



# the KIDS 10월 식단표 (유아식단: 앞새반, 열매반)

| 요일              | MON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | TUE                                                                       | WED                                                                                       | THU                                                                                              | FRI                                                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | 1                                                                                                | 2                                                                                |
| 오전간식            | <p>● 알레르기 유발식품 안내</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어<br/>⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br/>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br/>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>- 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다.</p> <p>- 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.</p> |                                                                           |                                                                                           | 전복김가루섞음밥⑤⑥⑩                                                                                      | 닭고기채소죽⑤⑥⑮                                                                        |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | <p>보리밥</p> <p>건새우호박국⑤⑥⑨<br/>닭고기토마토소스조림<br/>⑤⑥⑫⑮</p> <p>친환경햄감자채볶음⑤⑥⑩<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>       | <p>참쌀밥</p> <p>한우콩나물된장국⑤⑥⑩<br/>임연수순살구이⑤⑥<br/>미나리도토리묵김무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | 665 / 28                                                                                         | 553 / 25                                                                         |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | 크림치즈샌드위치①②⑤⑥<br>& 유기농우유②                                                                         | 사과<br>& 유기농요거트②                                                                  |
| 저녁              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | <p>참쌀밥</p> <p>한우버섯국⑤⑥⑩<br/>참치두부조림⑤⑥<br/>얼갈이나물무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                         | <p>흑미밥</p> <p>유부맑은국⑤⑥<br/>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br/>파프리카들깨무침⑤⑥<br/>팍두기/백팍두기</p>             |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | * 10월식단 평균 열량(Kcal) / 단백질(g) = 1222 / 47                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                                           | 676 / 23                                                                                         | 497 / 21                                                                         |
|                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                         | 7                                                                                         | 8                                                                                                | 9                                                                                |
| 오전간식            | 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                           | 삼계닭죽⑤⑥⑮                                                                                          | 한글날                                                                              |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | <p>우리쌀씨리얼<br/>&amp; 유기농우유②</p>                                                                   |                                                                                  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | 645 / 28                                                                                         |                                                                                  |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | 감귤<br>& 유기농요거트②                                                                                  |                                                                                  |
| 저녁              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | <p>참쌀밥</p> <p>콩나물된장국⑤⑥<br/>닭고기채소볶음⑤⑥⑮<br/>근대나물⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                          |                                                                                  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                           | 426 / 14                                                                                         |                                                                                  |
|                 | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                        | 14                                                                                        | 15                                                                                               | 16                                                                               |
| 오전간식            | 돼지고기삼색섞음밥⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 한우채소죽⑤⑥⑮<br>오이스틱                                                          | 양송이스프②⑤⑥<br>& 유기농콘푸레이크                                                                    | 누룽지죽<br>& 스트링치즈②                                                                                 | 닭고기김가루섞음밥⑤⑥⑮                                                                     |
| 점심              | <p>참쌀밥</p> <p>두부김치국⑤⑥<br/>한우우엉조림⑤⑥⑮<br/>브로콜리채소소스볶음①⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>수수밥</p> <p>닭곰탕⑤⑥⑮<br/>친환경햄두부조림⑤⑥⑩<br/>당근잔멸치볶음⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>한우삼색비빔밥⑤⑥⑮<br/>유부장국⑤⑥<br/>친환경참살어묵볶음⑤⑥<br/>구이김⑤⑥<br/>팍두기/백팍두기</p>                       | <p>[10월의 신메뉴]</p> <p>보리밥</p> <p>얼갈이된장국⑤⑥<br/>닭고기크림소스조림②⑤⑥⑮<br/>*단호박유부조림⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>참쌀밥</p> <p>북미역국⑤⑥<br/>돼지고기굴소스청경채볶음<br/>⑤⑥⑩<br/>콩나물무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 621 / 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 699 / 40                                                                  | 648 / 21                                                                                  | 650 / 21                                                                                         | 588 / 31                                                                         |
| 오후간식            | 배<br>& 유기농짜먹는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 시저샐러드②⑤⑥⑩⑫<br>& 유기농우유②                                                    | 군고구마<br>& 유기농우유②                                                                          | 잔치국수⑤⑥                                                                                           | 쫄깃한피자빵①②⑤⑥<br>& 유기농우유②                                                           |
| 저녁              | <p>현미밥</p> <p>아욱된장국⑤⑥<br/>닭고기양파오븐구이⑤⑥⑮<br/>감자조림⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>참쌀밥</p> <p>한우무국⑤⑥⑮<br/>갈비양념돼지고기찜⑤⑥⑩<br/>시금치나물⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>차조밥</p> <p>호박양파된장국⑤⑥<br/>생선가스&amp;타타르소스<br/>①②⑤⑥<br/>마카로니샐러드①⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p> | <p>참쌀밥</p> <p>달걀찜국①⑤⑥<br/>한우표고버섯볶음⑤⑥⑮<br/>매실청오이무침⑤⑥<br/>저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치</p>                       | <p>흑미밥</p> <p>어린이참치김치찌개⑤⑥<br/>야채스크램블에그①⑤⑥<br/>치커리사과무침⑤⑥<br/>팍두기/백팍두기</p>         |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 519 / 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 857 / 20                                                                  | 522 / 17                                                                                  | 583 / 21                                                                                         | 704 / 26                                                                         |

# the KIDS 10월 식단표 (유아식단: 잎새반, 열매반)

| 요일                  | MON                                                                | TUE                                                           | WED                                                                          | THU                                                                                           | FRI                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                     | 19                                                                 | 20                                                            | 21                                                                           | 22                                                                                            | 23                                                                    |
| 오전간식                | 닭고기삼색죽⑤⑥⑬<br>& 유기농치즈②                                              | 한우채소섞음밥⑤⑥⑬                                                    | 들깨두부채소죽⑤⑥<br>파프리카스틱                                                          | 유기농통곡물씨리얼<br>& 유기농우유②                                                                         | 돼지고기우유섞음밥<br>⑤⑥⑬                                                      |
| 점심                  | 찰밥<br>유부된장국⑤⑥<br>한우브로콜리치즈볶음<br>②⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치    | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑬<br>상추배겉절이⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치      | 찰밥<br>한우미역국⑤⑥⑬<br>삼치김치양념조림⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                    | <b>[독일음식 체험의 날]</b><br>보리밥<br>독일식감자국⑤⑥<br>슈니첼&사과소스⑤⑥⑬<br>(독일식 돈가스)<br>요거트오이샐러드②⑤⑥<br>팍두기/백팍두기 | 찰밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>훈제오리숙주볶음⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치               |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 600 / 27                                                           | 833 / 23                                                      | 429 / 12                                                                     | 718 / 22                                                                                      | 616 / 26                                                              |
| 오후간식                | 미트소스파스타<br>⑤⑥⑬⑭                                                    | 마스코바도딸기설기<br>(씨앗반:아침밥)<br>& 유기농우유②                            | 바나나<br>& 유기농요거트②                                                             | 채소프리타타<br>①②⑤⑥⑬                                                                               | 찐감자<br>& 유기농우유②                                                       |
| 저녁                  | 현미밥<br>대구살이나리맑은국⑤⑥<br>친환경어묵메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>팍두기/백팍두기 | 찰밥<br>콩나물국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑬<br>당근깻잎나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치         | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기토마토소스볶음<br>⑤⑥⑬⑭<br>콩나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치           | 찰밥<br>백김치수제비국⑤⑥<br>한우다진육두부조림⑤⑥⑬<br>미역줄기당근볶음⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                               | 흑미밥<br>순두부백탕⑤⑥<br>한우떡갈비&데리야카소스<br>⑤⑥⑬⑭<br>비타민나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치 |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 526 / 28                                                           | 632 / 23                                                      | 540 / 21                                                                     | 654 / 28                                                                                      | 592 / 18                                                              |
|                     | 26                                                                 | 27                                                            | 28                                                                           | 29                                                                                            | 30                                                                    |
| 오전간식                | 유부김가루섞음밥⑤⑥                                                         | 전복죽⑤⑥⑬<br>& 유기농치즈②                                            | 채소스프②⑤⑥<br>& 크루통                                                             | 한우삼색죽⑤⑥⑬<br>당근스틱                                                                              | 돼지고기부추섞음밥⑤⑥⑬                                                          |
| 점심                  | 찰밥<br>북어무채국⑤⑥<br>한우대파불고기⑤⑥⑬<br>호박볶음⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치            | 수수밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>닭고기로제소스조림<br>②⑤⑥⑬⑭<br>청경채나물무침⑤⑥<br>팍두기/백팍두기 | <b>[국없는 날]</b><br>한우카레라이스<br>②⑤⑥⑬⑭<br>송송<br>진미채무침①⑤⑥<br>유부숙감나물⑤⑥<br>4색야채피클⑤⑥ | 보리밥<br>감자양파국⑤⑥<br>돼지고기양배추볶음⑤⑥⑬<br>친환경맛살오이무침⑤⑥⑧<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                              | 찰밥<br>오징어콩나물국⑤⑥⑬<br>한우감자장조림⑤⑥⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치           |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 646 / 23                                                           | 527 / 23                                                      | 610 / 21                                                                     | 501 / 23                                                                                      | 584 / 18                                                              |
| 오후간식                | 우리밀시몬카스테라①②⑤⑥<br>& 유기농우유②                                          | 배추전⑤⑥<br>& 유기농감귤주스                                            | 단호박찜<br>& 유기농우유②                                                             | 토마토에그샐러드①②⑤⑥⑬<br>& 유기농우유②                                                                     | 사과<br>& 유기농피클은요구르트②                                                   |
| 저녁                  | 현미밥<br>어린이친환경햄부대찌개<br>⑤⑥⑬<br>들기름두부구이⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치 | 찰밥<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기파랑잡채<br>⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치  | 차조밥<br>새우살아육국⑤⑥⑧<br>닭다리간장양념조림⑤⑥⑬<br>파프리카무쌈무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치             | 찰밥<br>한우무파국⑤⑥⑬<br>동태살전①⑤⑥<br>도라지단감무침⑤⑥<br>저염토마토김치⑤⑥⑬/백김치                                      | 흑미밥<br>만두국①⑤⑥⑬<br>삼색채소달걀찜①⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>팍두기/백팍두기                     |
| 열량(Kcal)/<br>단백질(g) | 754 / 26                                                           | 549 / 11                                                      | 530 / 23                                                                     | 651 / 31                                                                                      | 584 / 28                                                              |

## ● 기타 사항

☆ 10월의 신메뉴는 "단호박유부조림" 입니다.

- the KIDS는 "소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산" 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- "백미(죽, 섞음밥 포함)-국산, 찰쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 귀리-국산, 기장-국산, 수수-국산, 차조-국산" 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류( 반찬 外 피게, 국·탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(열갈이, 봉동 포함)-국내산, 고춧가루-국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염팍두기, 영아는 백김치/직접 담근 백팍두기를 제공합니다.
- "삼치-국내산, 동태-러시아산, 코다리-러시아산, 방어-국내산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 연어-칠레산, 임연수-미국산, 조기-국내산, 아귀-국내산, 양볼락-미국산, 북어채-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(진미채, 실채)-페루산" 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 가자미-미국산, 대구-러시아산, 달고기-국내산, 가다랑어(참치)-베트남산, 원양산 / 가다랑어(가쓰오장국)-필리핀산, 인도네시아산, 태국산
- 낙지-국산, 주꾸미-베트남산, 황태채-러시아산, 명태-러시아산
- 새우살-수입산, 붉은새우-아르헨티나산, 흰다리새우-베트남산, 탈각새우-베트남산, 두절건새우-국산, 보리새우-국내산, 꽃게-국내산, 바지락-국내산, 홍합-국내산, 전복-국내산
- 햄(돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-아대리살(외국산, 미국, 캐나다, 스페인 등), 소시지(돼지고기-국내산), 스모크햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산)
- 물만두(돼지고기-국내산), 찐만두(돼지고기-국내산), 교자만두(돼지고기-국내산), 남작군만두(돼지고기-국내산), 메밀전병(돼지고기-국내산), 따마오(돼지고기-국내산), 핫도그(돼지고기-국내산)
- 붉은대게살-국내산, 맛살(연육-미국산, 껍살-국산), 어묵(명태연육)-미국산
- "콩(두부류, 콩비지, 콩국수)-국내산" 국산콩100%에 무소포제, 무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진

