

강동구
어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	1(화)	2(수)서울미래밥상	3(목)	4(금)일요일DAY	5(토)
오전간식	단호박크림스프②	●멜론	타락죽②	●사과	씨리얼&우유②
점심	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안한 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가물, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.	축미밥 바지락살탕국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑨⑫ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 등기볶음부고기⑤ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기버섯탕⑤⑥⑨ ★매추리알장조림①⑤④ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 배
오후간식	치즈빵①②⑥ 우유②	★찐감자 우유②	토마토스파게티 ②⑤④⑥⑨⑫ 동글레차	식빵①②⑥ 우유②	모닝빵①②④ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	715/31	601/22	753/27	611/23	472/13
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)♥Birthday♥	10(목)	11(금)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	영양닭국⑤	●사과	소고기당근국⑤	●바나나
점심	수수밥 달걀맛국① 돈사태찜④⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑥ 어묵찜⑥⑨ 브로콜리깨소무침①⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤④⑨ 돈수육⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑥ 달걀채소조림⑤④⑨ 새송이버섯구이⑤ 배추김치⑨	축미밥 저염돈육김치찌개⑤④⑨⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 깍두기⑨
오후간식	해물채소전①⑤⑥⑨ 옥수수차	크라이상①②④ 우유②	케이크①②④ 우유②	짜장면⑤⑥⑨ 동글레차	소보ろ빵①②④⑥ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	615/33	775/30	660/26	606/23	654/27
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)국없DAY	17(목)	18(금)서울미래밥상
오전간식	●잘게자른 토마토② 치즈②	모듬채소숙⑤④	●잘게 자른 포도	애호박양파죽⑤④	●굴
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ ◆훈제오리채소볶음⑤⑥ 무쌈 배추김치⑨	축미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육볶음구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소카레⑤⑥ 달걀봉구이⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑨ 두부부조림⑤⑥ 새콤파프리카무침 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ ★오징어브로콜리볶음⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치채소주먹밥⑤ 동글레차	포도채넌드워치①②④ 우유②	★삼은달걀① 우유②	잔치국수⑤④	★●찐고구마 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608/23	696/25	713/28	659/22	623/24
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●배		
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤④⑥⑨⑫⑬ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국 소불고기⑤④⑥⑨ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤ 저염된장찌개⑤⑥ ◆넬리마니구이⑤④⑥⑨ 배추김치⑨ 한과		
오후간식	물만두⑤④⑥ 보리차	모닝빵①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	615/26	716/23	619/22		
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)		
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	새우살양파죽⑨	●단감		
점심	수수밥 새우살맑은국⑨ 소고기배추찜⑤⑥⑨ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부된장국⑤④ 달걀소금구이⑤⑥ 무나물⑤④ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑨ 우동국물⑤④ 창경채나물⑤④ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ 옥수수차	밤식빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	697/30	677/32	607/25		

● 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

기호 표시 안내

구분	소고기	돼지고기	닭고기
국내산(한우/우유)	국·축육	국내산(한우)	국내산
외국산	국·축육	국내산(한우)	국내산

● 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

● 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

● 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰

푸르른 한가위

일자/요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)						
저 녁		새우살채소볶음밥⑤⑥⑦ 취나물된장국⑤④ ◆미니돈까스①⑤④⑩ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육육살구이⑤⑩ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 달걀찐국① 소고기참스테이크⑤④⑩⑫ 시금치나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤④ 오리주물럭⑤④ 새콤무생채 배추김치⑨						
저녁간식		두유⑤	치즈②	떠먹는요구르트②	쌀과자						
열량(kcal)/단백질(g)		300/14	258/9	300/12	252/7						
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)						
저 녁	쌀밥 안매운참뽕국⑤④⑦⑩⑫ ◆소시지채소볶음⑤④⑩ 연근조림⑤④ 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤④ 닭봉구이⑤⑤ 참나물무침⑤④ 깍두기⑨	수수밥 감자양파국 (소고기무조림⑤④⑫) 어묵볶음⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤④ 돈소육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소불고기⑤④⑫ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨						
저녁간식	치즈②	쌀과자	떠먹는요구르트②	우유②	두유⑤						
열량(kcal)/단백질(g)	249/10	266/10	269/12	279/15	301/12						
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)						
저 녁	수수밥 소고기뭇국⑫ 두부스테이크①⑤④⑫ 근대나물⑤④ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 달걀비⑤④⑤ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨	차조밥 복덕국⑤④ ★돈육매추리얼조림①⑤④⑫ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥⑤④⑤ 우동국물⑤④ ◆떡갈비조림⑤④⑫⑫ 깍두기⑨	흑미밥 안매운김치국⑤④⑦ (소고기육전①⑤④⑫) 청경채나물⑤④ 깍두기⑨						
저녁간식	우유②	떠먹는요구르트②	쌀과자	치즈②	두유⑤						
열량(kcal)/단백질(g)	306/13	285/15	279/12	241/13	254/11						
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석						
저 녁	차조밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤④⑫ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 달걀짜장⑤④⑫⑫ 춘권튀김⑤④⑫ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 소고기얼갈이탕⑤④⑫ 달걀찐① 감자채볶음⑤④ 깍두기⑨								
저녁간식	치즈②	두유⑤	떠먹는요구르트②								
열량(kcal)/단백질(g)	259/8	310/12	294/13								
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기							
저 녁	흑미밥 들깨무쌈국 ★오징어채소볶음⑤④⑦ 브로콜리숙회 배추김치⑨	차조밥 맑은배춧국 돈사태찐⑤④⑫ 숙주나물⑤④ 깍두기⑨	수수밥 소고기미역국⑤④⑫ 두부조림⑤④ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨								
저녁간식	우유②	떠먹는요구르트②	치즈②								
열량(kcal)/단백질(g)	269/13	266/11	278/10								
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫타마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 • 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다. • ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. • 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.											
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		오징어		
	밥(죽)	누룽지	두부	순연두부	배추	고춧가루	구분			페루산	
							주찬용	국용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	국내산(한우)			국내산(한우)
돼지고기		닭고기		오리고기		미니돈까스		소시지채소볶음		떡갈비조림	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으나, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.											

* 이유식 중기 식단은 강동구어린이급식관리지원센터 이유식 후기 식단을 참고하여 구성하였으며, 후기 식단의 점심메뉴와 동일합니다

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)	
초기(4~5개월)		당근미음	당근미음	사과미음	사과미음	사과미음	
열량(kcal)/단백질(g)		27/1	27/1	28/1	28/1	28/1	
중기(6~8개월)		달걀채소죽⑤	두부근대죽⑤	애호박무죽	소고기버섯죽⑩	모듬채소죽	
열량(kcal)/단백질(g)		65/3	62/2	55/1	82/3	58/1	
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)	
초기(4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음	
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	30/1	30/1	30/1	
중기(6~8개월)	노른자오이죽①	소고기무죽⑩	모듬채소죽	달걀양파죽⑤	노른자채소죽①	버섯당근죽	
열량(kcal)/단백질(g)	80/2	81/3	58/1	65/4	80/2	56/1	
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)	
초기(4~5개월)	달걀미음⑤	달걀미음⑤	달걀미음⑤	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	
열량(kcal)/단백질(g)	31/2	31/2	31/2	27/1	27/1	27/1	
중기(6~8개월)	잔멸치채소죽	두부달걀이죽⑤	달걀감자죽⑤	소고기미역죽⑩	두부브로콜리죽⑤	모듬채소죽	
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	62/2	75/4	88/3	64/2	58/1	
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석	26(토)	
초기(4~5개월)	배미음	배미음	배미음				
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1				
중기(6~8개월)	달걀미역죽⑤	소고기채소죽⑩	두부시금치죽⑤				
열량(kcal)/단백질(g)	64/4	89/3	64/2				
일자	28(월)	29(화)	30(수)				
초기(4~5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음				
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1				
중기(6~8개월)	소고기배추죽⑩	달걀무죽⑤	소고기청경채죽⑩				
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	75/4	84/3				
* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ⑬토마토 ⑭야생산류 ⑮호두 ⑯달걀 ⑰소고기 ⑱오징어 ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자							
* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.							
* ③야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.							
원산지 표시	쌀		소고기		콩		
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산	달고기	두부	순(연)두부
	국내산	국내산	국내산(한우)	산	국내산	국내산	국내산
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으나, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.							

구분	이유식 초기(4~5개월, 유동식)	이유식 중기(6~8개월, 반고형식)
이유식 농도	10배 미음(물:불린 쌀=10:1)	7배 죽(물:불린 쌀=7:1)
곡류	쌀, 찰쌀,オート밀, 감자, 고구마	초기 곡류+밥
육류	소고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)	
생선, 달걀, 콩류	완두콩, 강낭콩	초기 콩류+흰살생선, 달걀노른자(완숙), 두부
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 단호박, 오이, 콜리플라워, 청경채, 비트, 당, 당근	초기 채소류+시금치, 배추, 양파, 아욱, 버섯류, 미역, 김
과일류	곶개, 갈거나 짜낸 과즙(사과, 배, 바나나)	오렌지 과일(초기 과일류+수박)
간식류		사과과류, 배과류, 바나나과류, 단호박과류, 고구마매시, 감자매시
제공 횟수 및 분량	하루 1~2회, 미음 3숟가락 정도	하루 2회, 죽 1/4~1/3 공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 X	
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고동어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	- 쌀미음으로 시작하여 채소미음 → 과일미음 시작 - 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인	- 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 - 소고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부 등은 알레르기 유발 가능성이 있으므로 3~4일 간격 두어 첨가

* 이유식 식단은 강동구어린이급식관리지원센터 **일부보식형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **중형(오전간식이 죽으로 구성)** 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취가 가능한 범위에서 중형 식단 오전간식에 제시된 동일한 **매뉴(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	단호박죽	잘게자른멜론	플레인요거트②	잘게자른사과	아기치즈②
점심	닭살채소진밥⑤	두부근대진밥⑤	애호박무진밥	소고기버섯진밥④	모듬채소진밥
오후간식	잘게자른모닝빵①②④	오랜진감자	잘게자른소면④	아기쌀과자 (잘게자른식빵①②④)	-
열량(kcal)/단백질(g)	274/10	208/7	240/8	217/7	172/6
일자	7(월)	8(화)	9(수)	11(금)	12(토)
오전간식	플레인요거트②	닭살당근죽⑤	잘게자른포도	아기치즈②	잘게자른바나나
점심	노른자오이진밥①	소고기무진밥⑥	모듬채소진밥	닭살양파진밥⑤	노른자채소진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②④	오랜진고구마	잘게자른소면④	아기쌀과자 (잘게자른모닝빵①②④)
열량(kcal)/단백질(g)	245/10	268/11	208/3	265/13	213/4
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	아기치즈②	모듬채소죽	잘게자른사과	플레인요거트②	잘게자른굴
점심	잔멸치채소진밥	두부열갈이진밥⑤	닭살감자진밥⑥	소고기미역진밥⑥	두부브로콜리진밥⑤
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④	오랜노른자①	잘게자른소면④	아기쌀과자 (오랜진고구마)
열량(kcal)/단백질(g)	230/11	234/7	206/12	269/12	188/5
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
오전간식	플레인요거트②	누룽지죽	잘게자른배		
점심	닭살미역진밥⑥	소고기채소진밥⑥	두부시금치진밥⑤		
오후간식	아기치즈②	잘게자른모닝빵①②④	오랜진단호박		
열량(kcal)/단백질(g)	232/13	266/9	202/6		
일자	28(월)	29(화)	30(수)	 풍요로운 한가위	
오전간식	아기치즈②	플레인요거트②	잘게자른바나나		
점심	소고기배추진밥⑥	닭살무진밥⑤	소고기청경채진밥⑥		
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④	오랜진감자		
열량(kcal)/단백질(g)	245/12	228/10	220/8		

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①냉류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦콩류 ⑧계 ⑨우유 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮홍합 ⑯고지
⑰오징어 ⑱대마리굴 ⑳전복 ㉑참치 ㉒오징어

①환장, 강장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
③야생산삼류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다
①일부 식신이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

	쌀		소고기				콩	
원산지 표시	법(축)	농림지	국내산 (한우·육우)	외국산	닭고기	두부	순(연)두부	
	국내산	국내산	국내산(한우)	산	국내산	국내산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으나, 이 경우 학부모님들에게 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분		이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)
이유식 농도		5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	중기 곡류+밀가루	후기 곡류+잡곡
	육류, 생선, 달걀, 콩류	중기 육류·생선·달걀·콩류+돼지고기	후기 육류·생선·달걀·콩류 +등푸른생선, 조개, 오징어, 달걀흰자, 모든 콩류
	채소류	중기 채소류+우엉, 연근, 콩나물	후기 채소류+토마토
	과일류	중기 과일류+꿀, 오렌지	후기 과일류+키위, 딸기
	간식류	잘게 자른 식빵이면, 으른 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)	
제공 횟수 및 분량		하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간		소금, 설탕 등 조미료 사용 X	
알레르기 유발식품		* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항		• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	



 제 소개를 할게요!



- 저는 우리가 자주 먹는 가지, 토마토와 함께 가지과에 속한 작물이에요.
- 저를 오래 보관하면 썩이 나는데, 썩이 난 부분은 '솔라닌'이라는 독성 성분이 있어 구토나 식중독 등이 발생할 수 있어요.
- 저를 보관할 때는 햇빛이 직접 닿지 않는 서늘하고 건조한 곳에 두는 것이 좋고, 사과와 함께 보관하면 썩 트임이 억제돼요.
- 저는 치즈와 궁합이 좋아요. 치즈와 함께 요리하면 탄수화물과 단백질을 함께 섭취할 수 있어, 균형 잡힌 식사에 도움을 줄 수 있어요.

[출처] 식품의약품안전처

 주요 영양소 알려드릴게요~

탄수화물

두뇌를 움직이는 가장 기본적인 연료

신체 조직의 성장과 뇌의
정상적인 기능 및 발달을 위해서는
탄수화물이 필요해요.

탄수화물이 소화되면서 분해된 포도당은 뇌의 주요 에너지원으로 사용되며, 집중력과 두뇌활동에 도움을 줍니다.

비타민C

면역력의 열쇠

감자는 '땅 속의 사과'라고
불릴 만큼 비타민C가 풍부한
식품이에요.

비타민C는 항산화 작용을 통해 뇌세포를 보호하고, 신경세포가 건강하게 기능하도록 도움을 줍니다.

비타민 B6

신경저당물질 생성
능은 높은데도 오히려

비타민B6는 세로토닌, 도파민, GABA와 같은 신경전달물질을 만드는데 필요한 영양소예요.

감자에 들어 있는 비타민B6는
신경전달물질 생성에 관여하여
뇌건강 유지에 중요한 역할을 해요

[출처] 농식품정보누리, 식품안전나라, 식품의약품안전처, 농촌진흥청

 꼭꼭! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

두부감자크림스프

🕒 재료 ★ 4인분 기준

우유 200g, 두부 80g, 양파 40g, 감자 80g, 크림 12g, 소금 1g,
후추 1g, 파 0.5g, 콩기름 4g

정답 3

- ① 두부와 감자는 삶아 물기를 제거한 뒤 으깨고, 양파와 파는 잘게 썰다.
- ② 팬에 콩기름을 두르고 두부, 감자, 양파를 넣어 볶는다.
- ③ 냄비에 볶은 재료를 넣고 우유와 크림을 부어 끓인 뒤, 소금과 후춧가루로 간을 하고 파를 올려 마무리한다.

