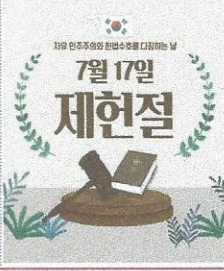


7월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(7월의 식재료: 오이)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식			미역죽⑤⑥	깨죽	현미양파죽⑤⑥	타락죽②
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운파마두부덮밥⑤ ⑥⑩⑪ 모듬버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	녹두밥 시금치맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 근대국⑤⑥ (저염)로제찜닭②⑤⑥⑫ ⑬⑭⑮ 숙주나물 백김치	유부초밥①②⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 백김치
오후간식			치즈감자전②⑤⑥	🍌바나나	🍌찜단호박&우유②	토마토스파게티②⑤⑥ ⑫⑬⑭⑮
열량(kcal) /단백질(g)	422.9/16.7	388.2/17.1	397.1/15.6	410.5/12		
날짜	12	13	14	15	16	17(제헌절)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑩	달걀죽①⑤⑥	양배추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	전복죽⑫	애호박죽⑤⑥
점심	보리밥 콩나물국⑤ 해물완자전⑤ 가지나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 무채팥국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백김치	파프리카새우볶음밥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 어묵국⑤⑥ (저염)간장달걀비⑤⑥⑬ 김구이 나박김치	백미밥 유부숙갓국⑤ 소고기버섯잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫⑬ (저염)가쓰오장국⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌참외	🍌찜감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &오렌지주스	😊오이참치주먹밥⑤	🍌사과	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	391.6/13.9	412.2/17.1	403.1/12.8	423.4/17.5	400/12.2	420.3/10.4
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	수수채소죽⑤⑥	숙주참깨죽	근대죽	파프리카죽		
점심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑫ (저염)돼지고기 단호박조림⑤⑥⑩ 양배추당근나물 백김치	흑미밥 아욱국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥ ⑬⑭ 열갈이나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 달걀숙⑤ 도토리묵&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 순두부맑은국⑤ 가자미구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치		
오후간식	😊오이간장비빔국수① ⑤⑥	🍌방울토마토⑫ &어린이치즈②	🍌수박	🍌찜고구마&우유②		
열량(kcal) /단백질(g)	436.7/14.6	413.9/15	400.5/14.6	432.3/17.2		
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	무죽	우엉죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	새우살죽⑨	녹두죽	가지죽
점심	기장밥 배춧국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑩ 버섯들깨무침⑤⑥ 나박김치	백미밥 청경채맑은국 (저염)참치두부조림⑤⑥ 브로콜리나물 백김치	짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀팥국① 시금치나물 단무지③	백미밥 (저염)참나물된장국⑤⑥ 😊돼지고기오이볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	수수밥 복어국⑤⑥ 훈제오리채소찜 아욱나물⑤⑥ 백김치	백미밥 1/2 달걀국수⑤⑥⑬ 나박김치
오후간식	🍌키위&퍼먹는요거트②	🍌찜단호박&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	곡물크리스피롤①② ⑤⑥&우유②	🍌배	치즈스틱①②⑤⑥ &동글레차
열량(kcal) /단백질(g)	386.9/14.6	381/14.9	408.3/14.9	387.2/16.5	400.8/15.4	394.6/15.3
날짜	30	31	1	2	3	4
오전간식	흑임자죽	오트밀죽②	누룽지죽	청경채죽⑤⑥	두부죽⑤	부추죽
점심	백미밥 애호박양파국⑤⑥ 부추달걀찜① 감자채볶음⑤ 백김치	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 😊오이나물⑤⑥ 백김치	현미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 과일요거트범벅②⑫ 나박김치	흑미밥 숙주버섯국⑤⑥ (저염)소고기장조림 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 열무맑은국 돼지고기매실청볶음 ⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	참쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살간장달걀찜 ①⑤⑥⑩ 당근숙주나물 백김치
오후간식	🍌자두	🍌복숭아⑪	🍌찜고구마&보리차	온메밀국수③⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	크로와상①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	380.9/13.6	404.4/17.2	428.8/12.1	435.1/15.9	431.5/17.2	433.9/18.2

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	누룽지	백김치	전복	훈제오리	참치	너비아니
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀:국내산	배추	국내산	오리고기: 국내산	(가)다량어: 원양산	돼지고기: 국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)	해물완자	돈까스	닭강정	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	외국산	외국산	오징어:외국산 연육:외국산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



부산강서구어린이급식관리지원센터 식단 안내



1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량

- ▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
- ▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.
- ▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.

※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

2. 테마 식단

자연 간식 제공 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반없는 날 - 매주 수요일 잔반없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
--------------------------------	------------------------------	--------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준레시피를 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
식품	대체식품 가이드	예시	
관 리 방 법	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥
	우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤
	고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이
	육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이
	땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑰)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 견포도 등으로 대체 또는 제거

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(참쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 ▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조파볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시 방법	구분	표기방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우 ▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(육용용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
		외국산의 경우 ▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(육용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
	가공식품	- ▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)



구분	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
초기	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		무미음	단배추미음	단배추미음	단배추미음
중기			두부버섯죽⑤	닭가슴살단배추죽⑤	닭가슴살근대죽⑤	달걀노른자무죽①
후기			두부버섯무른밥⑤	닭가슴살단배추무른밥⑤	닭가슴살근대무른밥⑤	달걀노른자무른밥①
점심			아기치즈②	바나나	찐단호박	아기치즈스파게티②⑥
간식			26.6/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5
초기			62.4/2.2	63.3/3.4	63.6/3.4	85.8/2.6
중기			93.7/3.3	95/5.1	95.5/5.1	128.8/3.9
후기			59.6/3.8	38.5/0.6	22.8/0.5	115.5/4.8
간식						
영양 (kcal) / 당량 (g)						
날짜	6	7	8	9	10	11
초기	가지미음	가지미음	가지미음	사과미음	사과미음	사과미음
중기	소고기가지죽⑥	달걀노른자당근죽①	현살생선참나물죽	닭가슴살브로콜리죽⑤	소고기청경채죽⑥	달걀노른자양파죽①
후기	소고기가지무른밥⑥	달걀노른자당근무른밥①	현살생선참나물무른밥	닭가슴살브로콜리무른밥⑤	소고기청경채무른밥⑥	달걀노른자양파무른밥①
점심	참외퓨레	찐감자	잘게썬아기식빵①②⑤⑥	아기플레인요거트②	사과	아기두유⑤
간식	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	28.4/0.5	28.4/0.5	28.4/0.5
초기	73.6/3	86.9/2.6	89.4/3.1	65/3.6	71.8/3	86.7/2.6
중기	106.8/4.4	130.4/3.9	91.8/4.5	97.6/5.3	103.1/4.2	130.1/3.9
후기	47/1.6	26.8/0.8	55.8/1.8	44.5/2.6	22.4/0.1	43.4/2.1
간식						
영양 (kcal) / 당량 (g)						
날짜	13	14	15	16	17(제헌절)	18
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	양파미음		양파미음
중기	소고기단호박죽⑥	소고기아욱죽⑥	닭가슴살애호박죽⑤	현살생선양파죽		소고기감자죽⑥
후기	소고기단호박무른밥⑥	소고기아욱무른밥⑥	닭가슴살애호박무른밥⑤	현살생선양파무른밥		소고기감자무른밥⑥
점심	아기국수⑥	아기치즈②	수박	찐고구마		아기쌀과자
간식	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5	27.1/0.5		27.1/0.5
초기	76.5/2.9	67.3/3.4	64/3.4	65.3/3.1		78.4/3.1
중기	108.3/4.3	114.5/5.3	90.9/4.8	100.6/4.9		114/4.5
후기	82.9/3.4	59.6/3.8	15.5/0.4	61.6/0.4		46.9/0.3
간식						
영양 (kcal) / 당량 (g)						
날짜	20	21	22	23	24	25
초기	소고기미음⑥	소고기미음⑥	소고기미음⑥	쌀미음	쌀미음	쌀미음
중기	소고기배추죽⑥	현살생선브로콜리죽	달걀노른자시금치죽①	달걀노른자콩나물죽①	닭가슴살당근죽⑤	닭가슴살무죽⑤
후기	소고기배추무른밥⑥	현살생선브로콜리무른밥	달걀노른자시금치무른밥①	달걀노른자콩나물무른밥①	닭가슴살당근무른밥⑤	닭가슴살무무른밥⑤
점심	아기플레인요거트②	찐단호박	바나나	아기두유⑤	배	사과
간식	35.9/1.4	35.9/1.4	47.6/0.9	47.6/0.9	64.9/3.4	63.8/3.3
초기	59.3/2.2	101/5.2	127.5/4.4	97.4/5	95.8/5	22.4/0.1
중기	106.2/4.4	22.8/0.5	38.5/0.6	43.4/2.1	18.4/0.1	
후기	44.5/2.6					
간식						
영양 (kcal) / 당량 (g)						
날짜	27	28	29	30	31	
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	고구마미음	고구마미음	
중기	달걀노른자감자죽①	현살생선애호박죽	현살생선양파죽	소고기버섯죽⑥	소고기미역죽⑥	
후기	달걀노른자감자무른밥①	현살생선애호박무른밥	현살생선양파무른밥	소고기버섯무른밥⑥	소고기미역무른밥⑥	
점심	자두퓨레	떠먹는연두부⑤	찐고구마	아기국수⑥	잘게썬아기식빵①②⑤⑥	
간식	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	
초기	90.5/2.7	65.7/3	65.3/3.1	66.3/3.3	66.7/3.4	
중기	135.8/4.1	89.5/4.4	100.6/4.9	104.4/4.3	106.2/4.6	
후기	20.8/0.4	30/2.8	61.6/0.4	82.9/3.4	55.8/1.8	
간식						
영양 (kcal) / 당량 (g)						

원산지 표시	쌀	두부(콩)	연두부(콩)	닭	소고기	동태(명태)
	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	러시아산

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



1. 영유아 성장 발달 기준

구분	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)		
				평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량
0~5개월	58.3	5.5	500	-	-	10
6~11개월	70.3	8.4	600	12	15	-

※ 출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

2. 이유식 식단 구성

구분	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)
형태	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥)
농도	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)
제공 횟수	이유식 1회 또는 간식 개념으로 2회	이유식 1회 + 간식 2회 또는 이유식 2회 + 간식 1회 (총 횟수로 3회)	이유식 2회 + 간식 2회 또는 이유식 3회 + 간식 1회 (총 횟수로 4회)
재료 크기	건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm정도로 잘게 다져 조리	0.5cm정도로 잘게 썰어 조리
주의사항	- 소화되기 쉽고 알레르기 반응이 적은 곡류군으로 시작 - 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 알레르기 유무 확인	- 생후 6개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 소고기에서 철분을 섭취하는 것이 중요 (지방이 적은 익힌 살코기 위주로 제공)	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등 제공 금지
조미	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

3. 알레르기 유발 가능 식품

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

- ▶ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용 권장
- ▶ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 제공 지양
- ▶ '꿀'의 경우 보툴리눔균 독소로 인한 사용 금지

4. 기타 사항

- ▶ 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량 및 영아의 발달 정도에 따라 달리하여 제공
- ▶ 이유식을 늦게 시작하게 되면 영양 부족이 올 뿐 아니라 새로운 식품에 적응하기 어렵게 되므로 적당한 시기를 놓치지 않도록 주의

