



만 1-2세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 청천어린이집

일자		원 명 : 청천어린이집									
오전 간식		1(목) 2(금) 3(토) - 개천절									
점심		★알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만둣국, 수제빳국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.									
오후 간식		시금치죽⑤⑥ 수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오미볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨ 찐고구마, 우유② 490 20 278									
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)		참깨죽 현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤ 510 21 256									
일자		개천절									
오전 간식		5(월) 6(화) 7(수) 8(목) 9(금) - 한글날									
점심		잔멸치죽 김가루죽 당근죽⑤⑥ 기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨ 찐단호박, 우유② 426 19 333									
오후 간식		고마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤ 542 20 230 채소소스(오이), 떠먹는요거트② 410 18 172									
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)		한글날									
일자		12(월) 13(화) 14(수) 15(목) 16(금)									
오전 간식		고구마죽 양파소프②⑤⑥⑬, 채소소스(파프리카) 누룽지죽 참치죽 알갈이죽⑤⑥									
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨ 흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차) 잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀양배추 볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨ 차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨									
오후 간식		과일(사과), 우유② 435 18 277 빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤ 549 24 334 토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트② 456 19 196 찐감자, 우유② 539 22 287 444 21 307 보리강정⑤, 마시는요거트② 520 19 205									
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)											
일자		19(월) 20(화) 21(수) 22(목) 23(금)									
오전 간식		(검은)콩죽⑤ 치즈잡곡죽② 배추장죽⑤⑥ 무죽 아욱죽⑤⑥									
점심		쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨ 수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨ 하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림①② ⑤⑩⑥ 깍두기⑨ (국 또는 차) 보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨ 현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨									
오후 간식		과일(키위), 마시는요거트② 377 19 215 채소전⑤⑥ 379 15 123 채소소스(당근), 떠먹는요거트② 520 17 194 찐고구마, 우유② 471 18 295 청경채달걀찜①, 고칼슘두유⑤ 467 21 304									
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)											
일자		26(월) 27(화) 28(수) 29(목) 30(금)									
오전 간식		복어죽 채소소프②⑤⑥⑬, 채소소스(데친브로콜리) 연근죽⑤⑥ 버섯죽⑤⑥ 부추죽									
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨ 닭갈비덮밥⑤⑥⑤ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차) 흑미밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추(백)김치⑨									
오후 간식		과일(감귤), 우유② 434 20 304 잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트② 528 22 278 국물물①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤ 564 19 275 구운(찐)달걀①, 우유② 455 22 303 마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트② 489 17 190									
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)											
원산지 표시안내		쌀 (죽, 누룽지) 콩 (두부, 콩비지) 배추김치 배추 고춧가루 수입산 쇠고기 돼지고기 닭고기 오리고기 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 수산물 식육·어육 가공품 베이컨 미트볼 너비아니 고등어 떡갈비 완자 참치 함박스테이크 배이컨 국내산 쇠고기:국내산 돼지고기:국내산 돼지고기:국내산 다랑어:국내산 쇠고기:국내산 돼지고기:국내산 돼지고기:국내산 돼지고기:국내산									

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▶ **노란색** : 테마음식(세계음식·일본)을(을) 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날

브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암·심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리법 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.



만 3-5세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 청천어린이집

일자	원 명 : 청천어린이집										명 : 청천어린이집												
오전 간식	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔										1(목)			2(금)			3(토) - 개천절						
점심	※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨									
오후 간식	※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만두국, 수제빔국 등이 제공될 시에는 발량을 조절하여 배식해주세요.										편고구마, 우유②			빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤			개천절						
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	685			27			306			718			30			309					
일자	5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날										
오전 간식				잔멸치죽			김가루죽			당근죽⑤⑥													
점심	대체공휴일			보리밥 무쌈국⑤⑥ 돈목살쪽찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ (국 또는 차)			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨													
오후 간식				꼬마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			편단호박, 우유②													
영량 (kcal)				단백질 (g)	칼슘 (mg)	767			27			268				583			25			189	
일자	12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)										
오전 간식	고구마죽			양파스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			참치죽			얼갈이죽⑤⑥										
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차)			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추 볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨										
오후 간식	과일(사과), 우유②			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤			토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②			편감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②										
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	600			25			305			778			33			427					
일자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)										
오전 간식	(검은)콩죽⑤			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥			무죽			아욱죽⑤⑥										
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 배추김치⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림①② ⑤⑩⑥ 깍두기⑨ (국 또는 차)			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨										
오후 간식	과일(키위), 마시는요거트②			채소전⑤⑥			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			편고구마, 우유②			청경채달걀찜① 고칼슘두유⑤										
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	532			27			255			583			24			189					
일자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)										
오전 간식	복어죽			채소스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(대진브로콜리)			연근죽⑤⑥			버섯죽⑤⑥			부추죽										
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운파마두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈목살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨										
오후 간식	과일(감귤), 우유②			잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②			국물물①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤			구운(찐)달걀①, 우유②			마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②										
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	598			27			347			765			32			353					
원산지 표시안내	쌀			콩			배추김치			최고기			돼지고기			닭고기			오리고기				
	(죽, 누룽지)			(두부, 콩비지)			배추			고춧가루			수입산			국내산							
	국내산			국내산			국내산			국내산			☑한우 ☐육우 ☐젓소			국내산			국내산				
	수산물			육류			식육·어육 가공품			베이컨			미트볼			너비아니							
	고등어			떡갈비			완자			참치			함박스테이크			배이컨			미트볼				
국내산			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산			다랑어:국내산			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산		



토
요
보
육
원
아
없
음

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식·일본·를)을 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **초록색** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날
브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암·심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리 방법도 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.



이유식 후기(만 9~11개월) 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 청천어린이집

일자			1(목)			2(금)			3(토) - 개천절		
오전 간식			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			시금치죽			참깨죽		
후기						쇠고기오이무른밥⑩			동태배추무른밥		
오후 간식						고구마퓨레			과일(사과)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			5(월)			6(화)			7(수)		
오전 간식			대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽		
후기						돈육양배추무른밥⑩			달걀노른자양파무른밥①		
오후 간식						마시는요거트②			채소스틱(오이)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			12(월)			13(화)			14(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			19(월)			20(화)			21(수)		
오전 간식			(검은)콩죽⑤			잡곡죽			배죽		
후기			두부김무른밥⑤			돈육애호박무른밥⑩			달걀노른자감자무른밥①		
오후 간식			과일(키위)			떠먹는요거트②			채소스틱(당근)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			26(월)			27(화)			28(수)		
오전 간식			복어죽			채소죽			연근죽		
후기			돈육양배추무른밥⑩			쇠고기숙주무른밥⑩			닭살옥수수무른밥⑤		
오후 간식			과일(감귤)			아기치즈②			채소스틱(데친브로콜리)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			29(목)			30(금)			31(토)		
오전 간식			복어죽			채소죽			연근죽		
후기			돈육양배추무른밥⑩			쇠고기숙주무른밥⑩			닭살옥수수무른밥⑤		
오후 간식			과일(감귤)			아기치즈②			채소스틱(데친브로콜리)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			9(월)			10(화)			11(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			16(월)			17(화)			18(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			23(월)			24(화)			25(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			30(월)			31(화)			1(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			6(월)			7(화)			8(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			13(월)			14(화)			15(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			20(월)			21(화)			22(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			27(월)			28(화)			29(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			34(월)			35(화)			36(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			41(월)			42(화)			43(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			48(월)			49(화)			50(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			55(월)			56(화)			57(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			62(월)			63(화)			64(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			69(월)			70(화)			71(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			76(월)			77(화)			78(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			83(월)			84(화)			85(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			90(월)			91(화)			92(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			97(월)			98(화)			99(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			104(월)			105(화)			106(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			111(월)			112(화)			113(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			118(월)			119(화)			120(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			125(월)			126(화)			127(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			132(월)			133(화)			134(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			139(월)			140(화)			141(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			146(월)			147(화)			148(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			153(월)			154(화)			155(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			160(월)			161(화)			162(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			167(월)			168(화)			169(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			174(월)			175(화)			176(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			181(월)			182(화)			183(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			188(월)			189(화)			190(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			195(월)			196(화)			197(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			202(월)			203(화)			204(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			209(월)			210(화)			211(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			216(월)			217(화)			218(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			223(월)			224(화)			225(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									
일자			230(월)			231(화)			232(수)		
오전 간식			고구마죽								

이유식 후기 (만 9~11개월)

제공 형태		무른 밥 형태의 고형식 농도(쌀:물=1:5)
횟수 및 분량		한 번에 약 130~180g을 주식으로 2회, 간식으로 2회 제공
사용 가능한 식품	곡류	쌀, 찹쌀, 수수, 현미, 차조, 기장, 보리, 밤, 감자, 고구마, 옥수수, 밀가루음식
	채소	단호박, 애호박, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워, 당근, 시금치, 무, 오이, 청경채, 비트, 알배추, 아욱, 양파, 버섯류, 우엉, 연근, 콩나물
	과일	바나나, 사과, 배, 참외, 수박, 자두, 메론, 포도, 딸기, 귤, 오렌지
	콩류	완두콩, 강낭콩, 두부
	육류	쇠고기, 닭가슴살, 기름기 적은 돼지고기(안심)
	난류	달걀노른자(완전히 익혀서 제공)
	유제품류	플레인요구르트, 아기치즈
	어패류	흰살생선
주의사항	해조류	미역, 김
	*참고 : 「2021년 영유아 단체급식 가이드 라인 1인 1회 적정배식량, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터」, 「2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리 지침. 식품의약품안전처. 2024.」 *아이의 발달 상황이나 알레르기 유무에 따라 유동적으로 진행하세요. 며칠 빨리 먹고 늦게 먹이는 데는 문제 없습니다. ① 재료의 질감을 느낄 수 있도록 3~5mm 정도로 썰거나 다집니다. ② 매끼 모두 다른 식단을 제공합니다. ③ 채소, 과일은 잘게 잘라 제공합니다. ④ 철 결핍을 예방하기 위해 철분이 풍부한 보충식(붉은 고기 등)을 섭취합니다. ⑤ 소금이나 조미료는 사용하지 않고, 천연조미료, 육수를 이용하여 맛을 냅니다. ⑥ 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다. ▶ 12개월이 되면 → 유아용 국과 반찬을 조금씩 시도해봅니다. → 스틱 형태의 채소나 과일은 치아발달을 도울 수 있으나 한 번에 삼키지 않도록 주의하시기 바랍니다. ※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6146)	