


# 6월 영아전담형(0~2세) 죽식 식단표

원명:국공립부평4동어린이집

일자	1(월)☆생일식단☆	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)			
오전 간식	아욱죽①②	타락죽②	 <b>지방선거</b>	채소죽	참깨죽	 <b>현충일</b>			
점심	쌀밥 미역국①②③④ 닭살양념구이⑤⑥⑦⑧ 애호박나물 백김치⑨	기장밥 닭살미역국①②③④ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑦		보리밥 황태문국①②③ 달걀말이④⑤ 시금치나물⑥⑦ 백김치⑧	한미밥 콩나물국① 쇠불고기②③④ 김구이 백김치⑤				
오후 간식	롤케이크, 우유②	빵(잠센드위치①②③④), 과일(사과)		편감자, 우유②	미니우동③④, 마시는요거트②				
영량 (kcal)	단백질 (g) 451	칼슘 (mg) 17	308	428	16	147			
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)			
오전 간식	참치죽	옥수수죽, 채소스틱(당근)	버섯죽①②	녹두죽	청경채죽①②	치즈②			
점심	쌀밥 안매오김치국① 닭다리살소금구이② 알감자조림③④ 깍두기⑤	수수밥 아욱된장국①②③ 미트볼채소볶음 ④⑤⑥⑦⑧⑨ 열갈이나물무침⑩ 백김치⑪	삼색나물비빔밥①② 흔제오리구이③④⑤⑥ 배추(액)김치⑦ (국 또는 차)	자조밥 맑은배추국①② 차돌박이숙주볶음③④⑤ 참나물무침⑥⑦ 깍두기⑧	흑미밥 돈육시래기된장국①②③④ 두부부침⑤&양념장⑥⑦ 무나물⑧⑨ 백김치⑩	장채덮밥①② 떡갈비구이③④⑤⑥⑦ 백김치⑧			
오후 간식	과일(바나나), 우유②	김가루주먹밥①②, 고칼슘우유③	가자르마토스파게티①②③④, 마시는요거트②	편달걀①, 우유②	곡물쿠키①②③④⑤, 고칼슘우유⑥	과일(멜론)			
영량 (kcal)	단백질 (g) 435	칼슘 (mg) 18	279	527	20	356			
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)			
오전 간식	한미잡쌀죽	치즈죽②	연두부죽③	누룽지죽	양파죽	고칼슘우유③			
점심	쌀밥 열갈이된장국①② 달걀장조림③④⑤ 열무나물⑥⑦ 백김치⑧	기장밥 맑은호박국①②③ 닭살데리야끼볶음④⑤⑥ 브로콜리숙회 &(참깨)소스 깍두기⑦	카레라이스①②③④⑤⑥⑦⑧ 군만두⑨⑩⑪ 배추(액)김치⑫ (국 또는 차)	잡곡밥 미소장국①② 쇠고기잡스태이크③④⑤⑥⑦ 버섯볶음⑧ 백김치⑨	흑미밥 우동국①②③ 당면찜닭④⑤⑥⑦ 숙주나물무침⑧⑨ 백김치⑩	유부초밥①②③④ 맛살마우무침⑤⑥⑦⑧⑨ 깍두기⑩			
오후 간식	과일(배), 우유②	채소전①②, 저당주스	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	편고구마, 우유②	크림빵①②③④, 마시는요거트②	과일(참외)			
영량 (kcal)	단백질 (g) 422	칼슘 (mg) 17	362	451	15	123			
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)			
오전 간식	시금치죽③④	당근죽, 채소스틱(오이)	근대죽③④	게살죽①②③④⑤⑥	브로콜리죽③④	치즈②			
점심	쌀밥 미역국①②③ 콩나물불고기④⑤⑥⑦ 양배추나물⑧⑨ 깍두기⑩	기장밥 쇠고기문국①②③④ 삼색달걀찜⑤ 청포묵무침⑥⑦ 백김치⑧	김치볶음밥①②③ 고로케④⑤⑥⑦ 단무지 (국 또는 차)	한미밥 맑은우동국①②③ 순살닭볶음탕④⑤⑥⑦ 김치반⑧ 백김치⑨	자조밥 실파된장국①②③ 삼치양념찜④⑤ 청경채나물⑥⑦ 깍두기⑧	연두부비빔밥①② 돌만둣국③④⑤⑥ 백김치⑦			
오후 간식	과일(자른포도), 우유②	꼬마주먹밥③, 마시는요거트②	과일우유화채②	편옥수수, 우유②	푸실리파스타①②③④, 마시는요거트②	과일(자두)			
영량 (kcal)	단백질 (g) 425	칼슘 (mg) 18	289	482	20	265			
일자	29(월)	30(화)	※ 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), ⑲참, ⑳위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 저외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 만둣국, 수제빫국 등이 제공될 시에는 발량을 조절하여 배식해주세요.						
영량 (kcal)	단백질 (g) 425	칼슘 (mg) 18	310	424	18	221			
원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추(깻)김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
	기장, 보리, 현미, 수수, 자조, 흑미, 누룽지	단단한 두부, 부드러운 두부, 연두부	배추	국내산	다짐육, 불고기, 국거리	다짐육, 앞다리살, 목살	닭다리살, 닭가슴살	오리훈제	
	국내산	국내산	국내산	국내산	다짐육, 불고기, 국거리	다짐육, 앞다리살, 목살	닭다리살, 닭가슴살	오리훈제	
	수산물		식육·어육 가공품			깨			
	삼치	황태	미역, 김자반	미트볼	만두	고로케	어묵	게살	맛살
국내산	수입산	국내산	돼지고기/국내산, 수입산 혼합 소고기/국내산, 수입산 혼합	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	연육수입산	수입산	연육수입산	수입산

- ▶ **하절기** : 저온 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분유일** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **탄소발자국 줄이는 날** : 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식-이탈리아)을 제공하는 날로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조또'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

- ▶ **초록색** : 이달의 채소 가지 (을) 먹는 날  
보라색 껍질과 부드러운 식감이 특징이며, 국내에서는 나물류의 요리 에 사용됩니다. 가지에는 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하여 노폐물 배출에 도움을 주는 채소입니다.

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(☎070-4814-6144)



# 6월 이유식 후기(만9~11개월) 식단표

원명:국공립부평4동어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)			
오전 간식	아욱죽	아기치즈죽②	 지방선거	채소죽	참깨죽	 현충일			
후기	돈육버섯무른밥⑩	달걀브로콜리무른밥⑮		동태살시금치무른밥	쇠고기콩나물무른밥⑯				
오후 간식	과일(참외)	떠먹는요거트②		채소스틱(오이)	감자퓨레				
영양 (kcal)	단백질 (g) 172 7 45	칼슘 (mg) 216 10 93		148 5 22	208 8 59				
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)			
오전 간식	배추죽	옥수수죽	버섯죽	녹두죽	청경채죽	아기치즈②			
후기	달걀감자무른밥⑮	돈육김무른밥⑩	동태살무른밥	쇠고기배추무른밥⑯	두부호박무른밥⑮	돈육당근무른밥⑩			
오후 간식	과일(바나나)	떠먹는요거트②	과일(자른방울토마토⑮)	채소스틱(당근)	배퓨레	과일(멜론)			
영양 (kcal)	단백질 (g) 174 7 9	칼슘 (mg) 219 10 132	159 5 14	197 8 24	163 5 22	178 9 133			
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)			
오전 간식	부추죽	아기치즈죽②	연두부죽⑤	누룽지죽	양파죽	고칼슘두유⑤			
후기	달걀노른자알가미무른밥④	가자미살호박무른밥	돈육감자무른밥⑩	쇠고기브로콜리무른밥⑯	달걀숙주무른밥⑮	두부당근무른밥⑤			
오후 간식	과일(배)	떠먹는요거트②	과일(키위)	채소스틱(파프리카)	고구마퓨레	과일(참외)			
영양 (kcal)	단백질 (g) 197 5 41	칼슘 (mg) 217 10 129	180 7 9	188 6 18	167 7 7	140 4 56			
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)			
오전 간식	시금치죽	당근죽	근대죽	김가루죽	브로콜리죽	아기치즈②			
후기	돈육미역무른밥⑮	달걀노른자무른밥④	쇠고기배추무른밥⑯	달걀양파무른밥⑮	동태살청경채무른밥	두부김무른밥⑤			
오후 간식	과일(자른포도)	떠먹는요거트②	과일(수박)	채소스틱(오이)	옥수수퓨레	과일(자두)			
영양 (kcal)	단백질 (g) 177 7 66	칼슘 (mg) 216 6 53	190 6 24	157 7 14	189 7 31	173 9 154			
일자	29(월)	30(화)	※ 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), ⑲젓 ※ 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.						
오전 간식	얼갈이죽	잔멸치죽							
후기	쇠고기오이무른밥⑮	돈육호박무른밥⑩							
오후 간식	과일(참외)	떠먹는요거트②							
영양 (kcal)	단백질 (g) 197 5 26	칼슘 (mg) 224 13 139							
원산지 표시안내	쌀	콩	쇠고기	닭고기	돼지고기	수산물			
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	국내산			동태	가자미	잔멸치	김
	백미, 누룽지	부드러운 두부, 단단한 두부	다짐육	닭가슴살	다짐육	수입산	가자미	잔멸치	김
	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	수입산	수입산	국내산	국내산

## 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, 잡쌀, 수수, 현미, 차조, 기장, 보리, 밤, 감자, 고구마, 옥수수, 밀가루음식
	채소	단호박, 애호박, 양배추, 브로콜리, 콜리플라워, 당근, 시금치, 무, 오이, 청경채, 비타민, 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	
해조류	미역, 김	
주의사항	*참고 : 『2021년 영유아 단체급식 가이드 라인 1인 1회 적정배식량, 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터』, 『2025년 어린이 급식관리지원센터 식단운영관리 지침, 식품의약품안전처, 2024』 *아이의 발달 상황이나 알레르기 유무에 따라 유동적으로 진행하세요. 며칠 빨리 먹고 늦게 먹이는대는 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.

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(☎070-4814-6146)



