



일산동구청직장어린이집 7월 식단표 (만1-2세)

(영양사 신인숙)

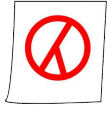
일자	생일식단1	견학메뉴1	1(수)	2(목) 국 없는 날	3(금)	4(토)
오전간식	두부채소죽⑤⑥		양배추볶음밥⑤⑥/수박	병아리콩죽⑤/야채스틱	고구마/과일샐러드	시리얼&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 콩나물국⑤⑥ 오리양배추볶음⑤⑥ 부추오이무침 깍두기⑨	삼색소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 송송 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥⑤⑥⑩ 김파국 신선과일(토마토⑫) 백김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유		소고기무밥⑤⑥⑩/우유	잔치국수⑤⑥/요구르트	닭살당근볶음밥⑤⑥⑩/우유	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	745/21	372/10	369/14	440/20	372/17	372/16
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	단호박/우유	다시마채소죽/요구르트	김가루죽먹밥⑤/수박	당근죽/야채스틱	옥수수/수박	두유⑤
점심	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 깍두기⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 다시마양파국 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송(미소장국⑤⑥) 신선과일(키위) 백김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식	소고기배추볶음밥⑤⑥⑩ 참외	돈육가지볶음밥⑤⑥⑩/ 방울토마토	어묵잡채덮밥⑤⑥/우유	잔멸치볶음밥⑤/ 요구르트	유부초밥⑤⑥/우유	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	439/15	474/19	415/17	367/18	417/16	379/16
일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목) 먹여보느날 국 없는 날	17(금)	18(토)
오전간식	삶은달걀①/우유	버섯채소볶음밥⑤⑥/ 요구르트	닭죽⑫/수박	미역죽⑤⑥/야채스틱		떠먹는(마시는)요구르트②
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 달걀굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태채국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	복날 백미밥 매운육개장⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑥ ⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑩ 송송 두부구이⑤ 배추김치⑨	 제현철	달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식	밥새우죽먹밥⑨/사과	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑩/참외	콩나물죽먹밥⑤/우유	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩/ 요구르트		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	411/17	458/25	439/17	404/18		372/14
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복
오전간식	감자//우유	두부버섯죽⑤⑥/ 요구르트	달걀볶음밥①⑤⑥/수박	브로콜리당근죽⑤⑥/ 야채스틱	옥수수/양배추샐러드	시리얼&우유②
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ 돈육계란장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑩ 탕수만두⑤⑥⑩ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑩⑫ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파식①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	복날 수수밥 영양반계탕⑤ 돈육육장⑤⑥⑩⑫ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★냉모밀③⑤⑥ 밥새우죽먹밥⑤⑨ 신선과일(자두) 백김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식	소고기양파볶음밥⑤⑥⑩/ 전도복숭아	나물죽먹밥⑤/참외	냉모밀③⑤⑥/우유	새우볶음밥⑨/요구르트	하이라이스①②⑤/우유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	448/18	431/16	405/17	407/15	403/24	447/15
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	고구마/우유	애호박볶음밥/요구르트	우엉죽먹밥⑤⑥/참외	치즈채소죽②/야채스틱	찐감자/토마토	
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	만둣국①⑤⑥/ 복숭아	참치야채비빔밥⑤⑥/ 참외	닭살파인애플볶음밥⑤⑥ ⑩/우유	버섯크림스파게티②⑥/ 요구르트	닭살숙주덮밥⑤⑥⑩/ 우유	
열량/단백질(kcal/g)	413/14	443/19	404/17	392/15	441/15	

원산지 표시						
닭고기	돼지고기	쇠고기	백김치		식육/포장육 /식육가공품/수산가공품	알레르기 유발 식품 표기
국내산		한우	배추 / 무 국내산	고춧가루 국내산	돈가스 - 국내산 떡갈비 - 국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣
콩(두부류.콩비지.콩국수)		고등어	쌀 (백미.현미.흑미.잡쌀)			
국내산		국내산	국내산			



일산동구청직장어린이집 6월 식단표 (만3-5세)

(영양사 신인숙)

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	고구마/우유②	두부죽⑤/요구르트	 제9회 지방선거	양파치즈죽②/방울토마토	찐감자/요거트과일샐러드② ⑪	 현충일
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 브로콜리새콤무침 배추김치⑨	수수밥 황태두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	돼지고기양배추볶음밥⑤⑩/ 참외	잔치국수/배		마파두부덮밥⑤⑥⑩/ 요구르트	닭안심버섯볶음밥⑤⑬/ 우유②	
영양사단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목) 국없는날	12(금)	13(토)
오전간식	단호박/우유②	버섯볶음밥⑤/요구르트	시금치볶음밥⑤/멜론	미역죽⑤⑬/야채스틱	삶은달걀①/멜론	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 무생채 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑭ 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨ ⑮ 미역오이냉국 신선과일(키위) 깍두기⑨(무절임)
오후간식	소고기된밥⑤⑬/참외	모듬채소전①⑤⑥/사과	토마토달걀볶음밥①⑤⑬/ 우유②	우동⑤⑥⑬/요구르트	잔멸치주먹밥⑤/우유②	채소스틱&치즈②
영양사단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	찐감자/우유②	미역죽⑤⑬/요구르트	감자양파볶음밥⑤/수박	영양닭죽⑤⑬/야채스틱	고구마/참외샐러드	떠먹는(마시는)요구르트 ②
점심	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑭ 돈육계란장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑩⑭ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑭ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★쌀국수⑤⑥⑭ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 배추김치⑨(백김치)
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨/ 방울토마토	쌀국수⑤/수박	나물주먹밥⑤/우유②	참치야채비빔밥④⑤/ 요구르트	만두국①⑤⑥⑩⑬/우유②	미숫가루⑤&우유②
영양사단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목) 국없는날	26(금)	27(토)
오전간식	삶은달걀①/우유②	김가루주먹밥⑤/요구르트	콩나물주먹밥⑤/수박	얼갈이죽⑤/야채스틱	찐단호박/수박	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 마늘콩볶음 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육잡스태이크⑤⑥⑩⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송능 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑭ 다시마채국⑤⑥ 신선과일(사과) 배추김치⑨(백김치)
오후간식	돈육파인애플볶음밥⑤⑩/ 참외	짜장밥⑤⑥⑩/사과	들기름비빔국수⑤⑥/우유②	유부주먹밥⑤/요구르트	오므라이스①⑤⑬/우유②	두유⑤
영양사단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	생일식단	견학메뉴1	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	
오전간식	옥수수/우유②	브로콜리볶음밥⑤/요구르트	야채죽 / 수박			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑭ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑭ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 미소된장국⑤ 배추김치⑨ 바나나		
오후간식	돈육볶음밥/참외	달걀국수⑥⑬/배	케이크①②⑤⑥&우유②			
영양사단백질(kcal/g)	727/27	722/40	616/25	249/10		

원산지 표시

닭고기	돼지고기	쇠고기	백김치		식육/포장육 /식육가공품/수산가공품	알레르기 유발 식품 표기
국내산		한우	배추 / 무 국내산	고춧가루 국내산	어묵 - 외국산 맛살 - 러시아산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣
콩(두부류.콩비지.콩국수)		고등어	쌀 (백미.현미.흑미.잡쌀)			
국내산		국내산	국내산			

용도에 맞는 세척제의 사용방법과 올바른 세척단계 알아보기

세척제 종류 및 사용방법

종류	사용 용도	가정 내 활용
	과일·채소용	섭취하는 과일·채소 세척
	식품용 기구·용기용	식기 및 조리기구 등 식품용 기구 세척
	식품제조·가공장치용	식품의 제조·가공 시설 및 설비 세척



Q. 과일·채소를 채소용 세척제로 씻으면 냄새가 나는 경우가 있는데, 안전한가요?



A. 물 또는 세척제를 탄 물에 '5분 이상' 오래 담가두면 영양이 있을 수 있습니다.
세척 시간은 꼭 5분 이하로 지켜주세요!

5분 이상 오래 담가두면 안되는 이유 3가지!

- 냄새 발생 : 시들은 채소나 절단 채소는 세척액이나 담금물이 빠르게 흡수되어 냄새와 맛에 영양이 있을 수 있어요.
- 영양소 손실 : 세포벽이 약해지면서 채소 속 수용성 비타민 등의 영양소가 빠져나가요.
- 재오염 우려 : 물에 녹아 나온 잔류 농약이나 이물질이 채소에 다시 스며들 수 있어요.

과일·채소용 세척제의 올바른 사용단계

1단계 초벌 세척

채소 표면에 묻은 흙이나 이물질을 먼저 물로 가볍게 씻어내요.

2단계 세척액에 담금

과일·채소용 세척제 푼 물에 과일 또는 채소를 담가요.
(5분 이상 담금 금지!)

3단계 헹굼

마실 수 있는 깨끗한 흐르는 물로 30초 이상 헹구어서 섭취해요.
(흐르지않는 물: 2회 이상 물 교환 헹굼)

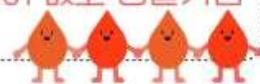
소아빈혈과 식사관리

소아빈혈이란?

어린이의 혈액 속 적혈구 수가 감소되거나 적혈구 속 헤모글로빈 농도가 낮아진 상태

소아빈혈 위험요인

- 단백질(동물성) 섭취가 적은 경우 • 골고루 먹지 않는 경우 • 특정 음식만 먹는 경우
- 늦은 이유식 시작 시기 • 또래보다 느린 성장 속도 • 유난히 힘이 없고 칭얼거림



빈혈 주요 영양소

철분

우리 몸 속 여러 세포와 호르몬의 구성 성분



단백질

혈액과 세포, 피부 조직, 손톱, 머리카락 등 신체 모든 기관을 구성하는 영양소



비타민 C

피부 콜라겐 합성, 항산화 기능, 면역력 유지에 도움을 주는 영양소



바람직한 식사원칙

- 1 하루 세끼 식사 섭취
- 2 신선한 과일·채소 섭취
- 3 다양한 반찬 골고루 섭취
- 4 달거나 기름진 음식 피하기

Q&A



센터장님께
1:1
질문하기!