

# 고양시덕양구청직장어린이집 8월 식단표(유아반) (영양사 이경선)

|      | 8/3(월요일)                                                    | 8/4(화요일)                                                | 8/5(수요일)                                                   | 8/6(목요일)                                                                  | 8/7(금요일)                                                              |
|------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 참쌀달죽15, 사과                                                  | 미니샌드2,5,6, 우유2                                          | 새우살채소죽9, 참외                                                | 단호박찜, 우유2                                                                 | 쇠고기영양죽16 수박                                                           |
| 점심   | 찰보리밥<br>모듬어묵국5,6<br>돼지족살스테이크5,6, 10<br>김구이<br>열무김치6,9       | 흑미밥<br>콩나물김치국9<br>오리고기주물럭5,6<br>새송이버섯볶음<br>깍두기9         | 차수수밥<br>근대국5,6<br>두부강정5,6<br>노각나물<br>배추김치9, 16             | 귀리밥<br>들깨무채국<br>닭고기토마토소스볶음<br>2,5,6, 10, 12, 15, 16<br>취나물무침<br>배추김치9, 16 | 강황쌀밥<br>전복미역국5,6, 18<br>옛날돈가스1,5,6, 10<br>마카로니샐러드1,5,6<br>양배추피클, 과일푸딩 |
| 오후간식 | 무지개떡, 우유2                                                   | 하와이안볶음밥1,5,6, 10                                        | 갈비만두2,5,6, 10, 16, 우유2                                     | 냉메밀국수3,5,6                                                                | 생일케이크1,2,6, 우유2                                                       |
|      | 8/10(월요일)                                                   | 8/11(화요일)                                               | 8/12(수요일)                                                  | 8/13(목요일)                                                                 | 8/14(금요일)                                                             |
| 오전간식 | 연어비타민죽, 천도복숭아11                                             | 두부도너츠2,5,6, 우유2                                         | 아스파라거스치즈죽2, 사과                                             | 모듬과일(바나나, 키위, 천도복숭아), 우유2                                                 | 케일당근죽/맛간장5,6, 포도 (경기도자원과일)                                            |
| 점심   | 차조밥<br>건새우열무된장국5,6,9<br>삼색달걀말이1,5, 10<br>도라지무침<br>배추김치9, 16 | 훈합죽국밥<br>배추숙대국<br>소불고기5,6, 16<br>브로콜리경정깨무침<br>깍두기9      | 기장밥<br>섞어찌개5,6, 10<br>코다리엿장조림5,6<br>고구마순나물<br>배추김치9, 16    | 찰보리밥<br>부추감자국5,6<br>바비큐쪽참5,6, 10<br>양배추볶음<br>깍두기9                         | 녹두밥<br>육개장5,6, 16<br>치킨너겟/허니머스터드소스 1,5,6, 15<br>맛살냉채1,5,6,8<br>깍두기9   |
| 오후간식 | 모짜렐라케사디아2,5,6, 12, 15, 우유2                                  | 잔멸치볶음밥                                                  | 김말이튀김5,6, 16, 우유2                                          | 볶음가락국수5,6, 16, 18                                                         | 소떡소떡5, 10, 16, 우유6                                                    |
|      | 8/17(월요일)                                                   | 8/18(화요일)                                               | 8/19(수요일)                                                  | 8/20(목요일)                                                                 | 8/21(금요일)                                                             |
| 오전간식 | 8월 15일 광복절<br>빛을 되찾은 날,<br>그날의 용기와 희망을 기억합니다.<br>대한독립 만세!   | 우유미숫가루5,6, 방만주1,5,6                                     | 뿌리채소죽, 수박                                                  | 아몬드시리얼4,5, 우유2                                                            | 게살죽8, 포도 (경기도자원과일)                                                    |
| 점심   |                                                             | 귀노아밥<br>호박잎찌개5,6<br>한방사태찜5,6, 10<br>청경채나물<br>깍두기9       | 흑미밥<br>쇠고기무국5,6, 16<br>간풍갈치5,6<br>숙주나물무침<br>배추김치9, 16      | 차수수밥<br>버섯전골5,6<br>닭볶음탕5,6, 15<br>가지찜양념무침5,6<br>배추김치9, 16                 | 발아현미밥<br>콩나물냉국5,6<br>명란떡갈비5,6,7, 10, 16<br>고춧잎나물<br>깍두기9              |
| 오후간식 |                                                             | 달걀간장밥1,5,6                                              | 단호박범벅1,5, 10, 우유2                                          | 가르보나라스파게티 2,5,6, 10, 15, 16                                               | 블루베리잼샌드위치2,5,6, 우유2                                                   |
|      | 8/24(월요일)                                                   | 8/25(화요일)                                               | 8/26(수요일)                                                  | 8/27(목요일)                                                                 | 8/28(금요일)                                                             |
| 오전간식 | 흰살생선애호박죽, 참외                                                | 떠먹는요구르트2, 채소스틱                                          | 옥수수시금치죽, 사과                                                | 찐고구마, 우유2                                                                 | 누룽지죽, 복숭아(경기도자원과일)                                                    |
| 점심   | 홍국쌀밥<br>들기름미역국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>오이장아찌<br>깍두기9          | 차조밥<br>순두부백탕5,6<br>돈육짜장불고기5,6, 10<br>감자채볶음<br>배추김치9, 16 | 훈합죽국밥<br>북어국1<br>훈제오리부추볶음<br>1,2,5,6, 16<br>궁채나물무침<br>깍두기9 | 하이라이스<br>1,2,5,6, 12, 15, 16, 18<br>크림새우1,5,6,9<br>갯잎무침<br>깍두기9<br>야쿠르트2  | 견학도시락<br>(참치김치볶음밥<br>아욱된장국<br>치자깍두기)                                  |
| 오후간식 | 바람떡, 우유2                                                    | 유부초밥1,5,6                                               | 뽕떡핫도그1,2,5,6, 10, 16, 우유2                                  | 물냉면<br>5,6, 10, 12, 15, 16, 18                                            | 멕시칸샐러드버거1,5,6, 10, 우유2                                                |
|      | 8/31(월요일)                                                   |                                                         |                                                            |                                                                           |                                                                       |
| 오전간식 | 버섯죽, 멜론 (경기도자원과일)                                           |                                                         |                                                            |                                                                           |                                                                       |
| 점심   | 찰보리밥<br>오징어찌개5,6, 17<br>닭갈비5,6, 15<br>콩나물무침<br>배추김치9, 16    |                                                         |                                                            |                                                                           |                                                                       |
| 오후간식 | 비프랩5,6, 12, 15, 16, 우유2                                     |                                                         |                                                            |                                                                           |                                                                       |

\* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

\* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

| 원산지<br>표시 | 쌀·흑미·찰쌀·현미 |     | 닭·오리·돼지고기 |     | 소고기    |     | 가공육   |     |          |     | 콩   |      |      |  |
|-----------|------------|-----|-----------|-----|--------|-----|-------|-----|----------|-----|-----|------|------|--|
|           | 국내산        |     | 국내산       |     | 국내산 한우 |     | 햄·소시지 |     | 베이컨·통조림햄 |     | 두부  |      | 콩비지  |  |
|           |            |     |           |     |        |     | 국내산   |     | 외국산      |     | 국내산 |      | 국내산  |  |
|           | 수산물        |     |           |     |        |     |       |     |          |     |     | 배추김치 |      |  |
|           | 명태·동태·코다리  | 고등어 | 조기        | 오징어 | 진미채    | 낙지  | 참치    | 갈치  | 꽃게       | 전복  | 가자미 | 배추   | 고춧가루 |  |
| 러시아산      | 국내산        | 국내산 | 국내산       | 페루산 | 국내산    | 원양산 | 국내산   | 국내산 | 국내산      | 미국산 | 국내산 | 국내산  |      |  |

\* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

# 고양시덕양구청직장어린이집 7월 식단표(영아반) (영양사 이경선)

|      | 8/3(월요일)                                                                           | 8/4(화요일)                                                                             | 8/5(수요일)                                                   | 8/6(목요일)                                                                  | 8/7(금요일)                                                                |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 참쌀닭죽15, 사과                                                                         | 미니샌드2,5,6, 우유2                                                                       | 새우살채소죽9, 참외                                                | 단호박찜, 우유2                                                                 | 쇠고기영양죽16<br>수박                                                          |
| 점심   | 찰보리밥<br>모듬어묵국5,6<br>돼지족살스테이크5,6, 10<br>김구이<br>백김치                                  | 흑미밥<br>콩나물김치국9<br>오리고기주물럭5,6<br>새송이버섯볶음<br>비트깍두기                                     | 차수수밥<br>근대국5,6<br>두부강정5,6<br>노각나물<br>백김치                   | 귀리밥<br>들깨무채국<br>닭고기토마토소스볶음<br>2,5,6, 10, 12, 15, 16<br>취나물무침<br>백김치       | 강황쌀밥<br>전복미역국5,6, 18<br>옛날돈까스1,5,6, 10<br>마카로니샐러드1,5,6<br>양배추피클, 과일푸딩   |
| 오후간식 | 무지개떡, 우유2                                                                          | 하와이안볶음밥1,5,6, 10                                                                     | 갈비만두2,5,6, 10, 16,<br>우유2                                  | 냉메밀국수3,5,6                                                                | 생일케이크1,2,6, 우유2                                                         |
|      | 8/10(월요일)                                                                          | 8/11(화요일)                                                                            | 8/12(수요일)                                                  | 8/13(목요일)                                                                 | 8/14(금요일)                                                               |
| 오전간식 | 연어비타민죽,<br>천도복숭아11                                                                 | 두부도너츠2,5,6, 우유2                                                                      | 아스파라거스치즈죽2,<br>사과                                          | 모듬과일(바나나, 키위,<br>천도복숭아), 우유2                                              | 케일당근죽/맛간장5,6,<br>포도 (경기도지원과일)                                           |
| 점심   | 차조밥<br>건새우열무된장국5,6,9<br>삼색달걀말이1,5,10<br>도라지무침<br>백김치                               | 혼합잡곡밥<br>배추속대국<br>소불고기5,6, 16<br>브로콜리검정깨무침<br>치자깍두기                                  | 기장밥<br>석어찌개5,6, 10<br>코다리열장조림5,6<br>고구마순나물<br>백김치          | 찰보리밥<br>부추감자국5,6<br>바비큐참작5,6, 10<br>양배추볶음<br>백깍두기                         | 녹두밥<br>육개장5,6, 16<br>치킨너겟/허니머스터드소스<br>1,5,6, 15<br>맛살냉채1,5,6,8<br>비트깍두기 |
| 오후간식 | 모파렐라케사디아2,5,6, 12,<br>15, 우유2                                                      | 잔멸치볶음밥                                                                               | 김말이튀김5,6, 16, 우유2                                          | 볶음가락국수5,6, 16, 18                                                         | 소떡소떡5, 10, 16, 우유6                                                      |
|      | 8/17(월요일)                                                                          | 8/18(화요일)                                                                            | 8/19(수요일)                                                  | 8/20(목요일)                                                                 | 8/21(금요일)                                                               |
| 오전간식 |  | 우유미숫가루5,6,<br>방만주1,5,6                                                               | 뿌리채소죽, 수박                                                  | 아몬드시리얼4,5, 우유2                                                            | 게살죽8,<br>포도 (경기도지원과일)                                                   |
| 점심   |                                                                                    | 귀노아밥<br>호박잎찌개5,6<br>한방사태찜5,6, 10<br>청경채나물<br>치자깍두기                                   | 흑미밥<br>쇠고기무국5,6, 16<br>간풍갈치5,6<br>숙주나물무침<br>백김치            | 차수수밥<br>버섯전골5,6<br>닭볶음탕5,6, 15<br>가지찜양념무침5,6<br>백김치                       | 발아현미밥<br>콩나물냉국5,6<br>명란떡갈비5,6,7, 10, 16<br>고춧잎나물<br>백깍두기                |
| 오후간식 |                                                                                    | 달걀간장밥1,5,6                                                                           | 단호박범벅1,5, 10, 우유2                                          | 가르보나라스파게티<br>2,5,6, 10, 15, 16                                            | 블루베리잼샌드위치2,5,6,<br>우유2                                                  |
|      | 8/24(월요일)                                                                          | 8/25(화요일)                                                                            | 8/26(수요일)                                                  | 8/27(목요일)                                                                 | 8/28(금요일)                                                               |
| 오전간식 | 흰살생선애호박죽, 참외                                                                       | 떠먹는요구르트2,<br>채소스틱                                                                    | 옥수수시금치죽, 사과                                                | 찐고구마, 우유2                                                                 | 누룽지죽,<br>복숭아 (경기도지원과일)                                                  |
| 점심   | 홍국쌀밥<br>들기름미역국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>오이장아찌<br>비트깍두기                                | 차조밥<br>순두부백탕5,6<br>돈육짜장불고기5,6, 10<br>감자채볶음<br>백김치                                    | 혼합잡곡밥<br>북어국1<br>훈제오리부추볶음<br>1,2,5,6, 16<br>궁채나물무침<br>백깍두기 | 하이라이스<br>1,2,5,6, 12, 15, 16, 18<br>크림새우1,5,6,9<br>깻잎무침<br>치자깍두기<br>야쿠르트2 | 기장밥<br>아욱된장국5,6<br>로스구이행전2,5,6, 10<br>멸치조림5,6<br>볶음김치9, 16              |
| 오후간식 | 바람떡, 우유2                                                                           | 유부초밥1,5,6                                                                            | 반숙한도그1,2,5,6, 10, 16,<br>우유2                               | 물냉면<br>5,6, 10, 12, 15, 16, 18                                            | 멕시코샐러드버거1,5,6, 10,<br>우유2                                               |
|      | 8/31(월요일)                                                                          |  |                                                            |                                                                           |                                                                         |
| 오전간식 | 버섯죽,<br>멜론 (경기도지원과일)                                                               |                                                                                      |                                                            |                                                                           |                                                                         |
| 점심   | 찰보리밥<br>오징어찌개5,6, 17<br>닭갈비5,6, 15<br>콩나물무침<br>백김치                                 |                                                                                      |                                                            |                                                                           |                                                                         |
| 오후간식 | 비프랩5,6, 12, 15, 16,<br>우유2                                                         |                                                                                      |                                                            |                                                                           |                                                                         |

\* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

\* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

| 원산지<br>표시 | 쌀·흑미·찰쌀·현미 |     | 닭·오리·돼지고기 |     | 소고기    |     | 가공육   |     |          |     | 콩   |      |     |      |
|-----------|------------|-----|-----------|-----|--------|-----|-------|-----|----------|-----|-----|------|-----|------|
|           | 국내산        |     | 국내산       |     | 국내산 한우 |     | 햄·소시지 |     | 베이컨·통조림햄 |     | 두부  |      | 콩비지 |      |
|           |            |     |           |     |        |     | 국내산   |     | 외국산      |     | 국내산 |      | 국내산 |      |
|           | 수산물        |     |           |     |        |     |       |     |          |     |     | 배추김치 |     |      |
|           | 명태·동태·코다리  |     | 고등어       | 조기  | 오징어    | 진미채 | 낙지    | 참치  | 갈치       | 꽃게  | 전복  | 가자미  | 배추  | 고춧가루 |
| 러시아산      |            | 국내산 | 국내산       | 국내산 | 페루산    | 국내산 | 원양산   | 국내산 | 국내산      | 국내산 | 미국산 | 국내산  | 국내산 |      |

\* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

## 고양시덕양구청직장어린이집 7월 식단표(미소반) (영양사 이경선)

|      | 8/3(월요일)                                                                           | 8/4(화요일)                                                                             | 8/5(수요일)                                                  | 8/6(목요일)                                                              | 8/7(금요일)                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 참쌀닭죽, 사과                                                                           | 쇠고기브로콜리죽                                                                             | 새우살채소죽, 참외                                                | 단호박죽                                                                  | 쇠고기영양죽 수박                                                             |
| 점심   | 찰보리밥<br>모듬어묵국5,6<br>돼지육살스테이크5,6,10<br>김구이<br>백김치                                   | 흑미밥<br>콩나물김치국9<br>오리고기주물럭5,6<br>새송이버섯볶음<br>비트깍두기                                     | 차수수밥<br>근대국5,6<br>두부강정5,6<br>노각나물<br>백김치                  | 귀리밥<br>들깨우채국<br>닭고기토마토소스볶음<br>2,5,6,10,12,15,16<br>취나물무침<br>백김치       | 강황쌀밥<br>전복미역국5,6,18<br>옛날돈가스1,5,6,10<br>마카로니샐러드1,5,6<br>양배추피클, 과일푸딩   |
| 이유식  | 돈육살코기근대진밥                                                                          | 오리고기파프리카진밥                                                                           | 두부콩나물진밥                                                   | 닭고기무진밥                                                                | 전복미역진밥                                                                |
| 오후간식 | 대구살시금치죽                                                                            | 대구살아보가도죽                                                                             | 닭가슴살케일죽                                                   | 쇠고기청경채죽                                                               | 감자배추죽                                                                 |
|      | 8/10(월요일)                                                                          | 8/11(화요일)                                                                            | 8/12(수요일)                                                 | 8/13(목요일)                                                             | 8/14(금요일)                                                             |
| 오전간식 | 연어비타민죽,<br>전도복숭아                                                                   | 두부양파죽                                                                                | 아스파라거스치즈죽,<br>사과                                          | 새우살콜리플라워죽                                                             | 케일당근죽/맛간장,<br>포도 (경기도지원과일)                                            |
| 점심   | 차조밥<br>건새우열무된장국5,6,9<br>삼색달걀말이1,5,10<br>도라지무침<br>백김치                               | 혼합잡곡밥<br>배추속대국<br>소물고기5,6,16<br>브로콜리경정깨무침<br>치자깍두기                                   | 기장밥<br>섞어찌개5,6,10<br>코다리엿장조림5,6<br>고구마순나물<br>백김치          | 찰보리밥<br>부추감자국5,6<br>바비큐콩참5,6,10<br>양배추볶음<br>백깍두기                      | 녹두밥<br>육개장5,6,16<br>치킨너겟/허니머스타드소스<br>1,5,6,15<br>맛살냉채1,5,6,8<br>비트깍두기 |
| 이유식  | 달걀열무진밥                                                                             | 쇠고기숙주진밥                                                                              | 코다리양배추진밥                                                  | 돈육살코기부추진밥                                                             | 쇠고기고사리진밥                                                              |
| 오후간식 | 쇠고기표고죽                                                                             | 멸치당근죽                                                                                | 김채소죽                                                      | 쇠고기청경채죽                                                               | 연두부아욱죽                                                                |
|      | 8/17(월요일)                                                                          | 8/18(화요일)                                                                            | 8/19(수요일)                                                 | 8/20(목요일)                                                             | 8/21(금요일)                                                             |
| 오전간식 |  | 쇠고기시금치죽                                                                              | 뿌리채소죽, 수박                                                 | 쇠고기근대죽                                                                | 게살죽,<br>포도 (경기도지원과일)                                                  |
| 점심   |                                                                                    | 귀노아밥<br>호박익찌개5,6<br>한방사태찜5,6,10<br>청경채나물<br>치자깍두기                                    | 흑미밥<br>쇠고기무국5,6,16<br>간풍갈치5,6<br>숙주나물무침<br>백김치            | 차수수밥<br>버섯전골5,6<br>닭볶음탕5,6,15<br>가지찜양념무침5,6<br>백김치                    | 발아현미밥<br>콩나물냉국5,6<br>명란떡갈비5,6,7,10,16<br>고춧잎나물<br>백깍두기                |
| 이유식  |                                                                                    | 두부청경채진밥                                                                              | 쇠고기무진밥                                                    | 닭고기가지진밥                                                               | 쇠고기열무진밥                                                               |
| 오후간식 |                                                                                    | 달걀채소죽                                                                                | 단호박브로콜리죽                                                  | 애호박감자죽                                                                | 당근부추죽                                                                 |
|      | 8/24(월요일)                                                                          | 8/25(화요일)                                                                            | 8/26(수요일)                                                 | 8/27(목요일)                                                             | 8/28(금요일)                                                             |
| 오전간식 | 현살생선애호박죽, 참외                                                                       | 치즈아욱죽                                                                                | 옥수수시금치죽, 사과                                               | 고구마죽                                                                  | 누룽지죽,<br>복숭아 (경기도지원과일)                                                |
| 점심   | 홍국쌀밥<br>들기름미역국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>오이장아찌<br>비트깍두기                                | 차조밥<br>순두부백탕5,6<br>돈육짜장불고기5,6,10<br>감자채볶음<br>백김치                                     | 혼합잡곡밥<br>북어국1<br>훈제오리부추볶음<br>1,2,5,6,16<br>궁채나물무침<br>백깍두기 | 하이라이스<br>1,2,5,6,12,15,16,18<br>크림새우1,5,6,9<br>깻잎무침<br>치자깍두기<br>야쿠르트2 | 기장밥<br>아욱된장국5,6<br>로스구이햄전2,5,6,10<br>멸치조림5,6<br>볶음김치9,16              |
| 이유식  | 달걀채소진밥                                                                             | 돈육살코기감자진밥                                                                            | 북어달걀진밥                                                    | 쇠고기양파진밥                                                               | 멸치아욱진밥                                                                |
| 오후간식 | 쇠고기콜리플라워죽                                                                          | 닭고기케일죽                                                                               | 들깨우죽                                                      | 두부비타민죽                                                                | 쇠고기양배추죽                                                               |
|      | 8/31(월요일)                                                                          |  |                                                           |                                                                       |                                                                       |
| 오전간식 | 버섯죽,<br>멜론 (경기도지원과일)                                                               |                                                                                      |                                                           |                                                                       |                                                                       |
| 점심   | 찰보리밥<br>오징어찌개5,6,17<br>닭갈비5,6,15<br>콩나물무침<br>백김치                                   |                                                                                      |                                                           |                                                                       |                                                                       |
| 이유식  | 닭고기콩나물진밥                                                                           |                                                                                      |                                                           |                                                                       |                                                                       |
| 오후간식 | 쇠고기파프리카죽                                                                           |                                                                                      |                                                           |                                                                       |                                                                       |

\* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

\* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

|           |                  |     |     |     |               |     |         |     |            |     |     |      |     |      |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|---------------|-----|---------|-----|------------|-----|-----|------|-----|------|
| 원산지<br>표시 | 쌀 · 흑미 · 잡쌀 · 현미 |     |     |     | 닭 · 오리 · 돼지고기 |     | 소고기     |     | 가공육        |     |     |      | 콩   |      |
|           | 국내산              |     | 국내산 |     | 국내산 한우        |     | 햄 · 소시지 |     | 베이컨 · 통조림햄 |     | 두부  |      | 콩비지 |      |
|           |                  |     |     |     |               |     | 국내산     |     | 외국산        |     | 국내산 |      | 국내산 |      |
|           | 수산물              |     |     |     |               |     |         |     |            |     |     | 배추김치 |     |      |
|           | 명태 · 동태 · 코다리    |     | 고등어 | 조기  | 오징어           | 진미채 | 낙지      | 참치  | 갈치         | 꽃게  | 전복  | 가자미  | 배추  | 고춧가루 |
| 러시아산      |                  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 페루산           | 국내산 | 원양산     | 국내산 | 국내산        | 국내산 | 미국산 | 국내산  | 국내산 |      |

\* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

## ★ 덕양구청직장어린이집 식단은 이렇게 구성해요!

우리 어린이집의 식단 작성 영양섭취기준은 한국인 1일 영양소섭취 기준 영아 6~11개월 열량 600kcal, 탄수화물 90g, 단백질 15g, 만 1~2세 열량 900kcal, 탄수화물 130g, 단백질 20g, 만 3~5세 1,400kcal, 탄수화물 130g, 단백질 25g 을 토대로 영아는 6~11개월 기준 유아는 만 3~5세 섭취량을 기준으로 작성 합니다.

### ■ 1일 급식계획

- **오전간식** - 점심식사에 영향을 주지 않는 양으로 총 열량의 5~10% 수준으로 제공합니다.
- **점심식사** - 하루 필요 열량에서 간식을 제외한 1/3수준으로 제공합니다.
- **오후간식** - 저녁식사와 시간 차이가 비교적 긴 편이므로 오전 간식보다 비중을 더 두어 저녁식사에 지장을 주지 않을 일일 총 열량의 약 10% 수준으로 계획하여 일일 6~11개월 약270~190kcal, 만 1~2세 약380~420kcal, 만 3~5세 약590~650kcal 수준으로 제공합니다.

### ■ 식단작성

일일 구성 식품을 다양하게 배합하여 오전간식, 점심, 오후간식으로 제공되는 음식의 식재료가 중복되지 않도록 합니다.

- 식단의 음식 품목은 주로 밥, 국 또는 찌개류, 주 반찬, 부 반찬, 김치류의 다섯 가지입니다. 주 반찬은 육류, 가금류, 어류 및 난류 등 동물성 식품을 재료로 한 구이, 조림, 볶음, 튀김으로 하고, 부 반찬은 보통 채소를 재료로 한 나물, 무침, 샐러드, 조림 등으로 구성합니다.
- 음식별 식재료 종류 및 분량은 영·유아들의 연령 및 발달상황과 개인의 소화능력을 고려하여 각각의 음식을 구성하는 종류를 결정하고 각각의 1인 식재료 분량을 산정합니다.
- 식재료는 위생적인 측면을 고려하여 그 계절에 많이 나는 계절식품을 활용합니다.

### ■ 알레르기 유발 식품 표시

식단표 메뉴 옆에 숫자는 식품의약품안전처에서 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질을 숫자로 표시한 것입니다.

#### 알레르기 유발식품 표시

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

