

(만 0~2세)

7월 영아식

(알레르기번호 표시)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆수산물 대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	이달의 도전 채소		이달의 도전 과일		1 ☆저당DAY	2
점심	파프리카		수박		3	4
오후간식	비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알콜달록 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카		수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박		양배추김가루죽⑤⑥	두유⑤
총알량/단백질	445.6/16.3		352.9/18.4		373.2/16.4	367.2/15.1
날짜	6	7	8 ☆저당DAY	9	10	11
오전간식	수박 또는 경기지원과일	게살죽①⑤⑥⑧	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	키위	팽이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	얼무비빔밥⑤⑥ 송이버섯 (미역오이냉국⑤⑥) 돼지고기숙육⑩+자른삼겹살⑤⑥ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치카레조림⑤⑥ (☆닭살카레조림⑤⑥⑩) 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐단호박&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&유자차	파프리카잡채⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총알량/단백질	419.3/14.1	424.5/16.8	453.8/20.2	306/13.1	476.6/19.1	344.4/20.2
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	멜론 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱&치즈②(떠먹는요구르트②)	샤인머스켓		두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	☆닭곰탕⑤ 참쌀영양죽⑤ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (+바나나)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기뭇밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 양배추참깨샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온두리떡(☆양파⑤)&호박차	간장비빔만두①⑤⑥⑩	치즈롤빵①②⑥&메밀차③	채소주먹밥⑤		치즈②
총알량/단백질	300.2/12.4	505/17.9	437.7/19.1	377.1/19.4		329.1/14.8
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	복숭아⑩ 또는 경기지원과일	새우살양파죽⑤⑥⑨ (☆달걀양파죽①)	☆(저당)사리알⑤⑥&우유②	바나나	숙주죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑥(+마스터드①⑤) 건파래자반 깍두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑩ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+수박)	수수밥 ☆어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑩(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑩⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐단호박&두유⑤	약밥⑤⑥&결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	크로마수①②⑤⑥⑩⑩&우유②	떠먹는요구르트②
총알량/단백질	336.9/13.3	454.7/19.3	464.8/15.1	416.3/20.6	523.2/21.6	426.8/20.5
날짜	27	28	29 ☆저당DAY	30	31	
오전간식	샤인머스켓 또는 경기지원과일	누룽지죽	파프리카스틱&치즈②(떠먹는요구르트②)	복숭아⑩	참쌀파프리카죽⑤⑥	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶참곡발의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
점심	백미밥 ☆두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ (☆묵살구이⑩) 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리파스타①⑥⑩(☆자른치킨⑤) 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ (☆춘권튀김①⑤⑥⑩) 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	마늘떡①②⑥⑩&오미자차	수박우유화채②	파운드케이크①②⑥&보리차	버섯크림리조토②	찐고구마&옥수수차	
총알량/단백질	345.8/15.1	389.8/17.5	436.3/18.3	441.7/16.9	481.8/11.8	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품			콩		김치	수산물	
표시	축누룽지	한우	육우	젓소	국내산	국내산	어묵	소시지	베이컨	게맛살	명태/외국산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	꽃게/국내산	소고기/국내산	국내산	국내산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

아 이 푸 른 어 린 이 집