

(만 1~2세)

7월 영아주간편식

(알레르기번호 표시)

- ★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ★수산물대체메뉴(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	3	4
점심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 암과 알코올 선방한 새김으로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 저장 가능한 복숭아주는 시원하고 달콤한 수박	잔멸치죽⑤⑥ 오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ 송농 (유부장국⑤⑥) 불어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ (+키위) 구운식빵①②③⑥⑧매실차	달걀참깨죽① 흑미밥 건새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ 멜론&떠먹는요구르트②	양배추김가루죽⑤⑥ 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마달볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 찜감자와등굴레차	두유⑤ 백미밥 순두부백탕⑤ 소시지채소구이⑤⑥⑩⑬⑭ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②
오후간식			514.6/18.5	446.7/23	373.2/16.4	367.2/15.1
총영양량/단백질						
날짜	6	7	8 ★저당DAY	9	10	11
오전간식	새송이가자죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자타락죽②	돈육청경채죽⑩	팽이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추죽⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑬ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	얼무비빔밥⑤⑥ 송농 (미역오이냉국⑤⑥) 돼지고기수육①②③④⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치카레조림⑤⑥ (★달걀카레조림⑤⑥⑬) 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑭ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박&치즈②	찜단호박&두유⑤	삶은달걀①②③④⑤⑥⑧⑨유자차	키위&떠먹는요구르트②	호빵⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양량/단백질	445.2/15.8	424.5/16.8	458.8/19.6	420.7/21.2	476.6/19.1	344.4/20.2
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	된장아욱죽⑤⑥	누룽지죽	강낭콩배추죽⑤	소고기우영죽⑤⑥⑬	 제헌절	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추죽① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★닭곰탕⑤ 잡쌀영양죽⑤ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (+바나나)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	멜론&치즈②	찜고구마&두유⑤	치즈롤빵①②③④⑤⑥⑧매실차③	샤인머스켓&떠먹는요구르트②		
총영양량/단백질	390.5/14	456.3/16.8	518.8/20.2	470.9/25.7		329.1/14.8
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	콩나물당근죽⑤	새우살양파죽⑤⑥⑨ (★달걀양파죽①)	닭가슴살현미죽⑤	치즈콜리플라워죽②	숙주죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 달걀가지볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑤⑥+마스타드①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑬ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+수박)	수수밥 ★어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑤(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 달걀정①⑤⑥⑩⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	복숭아①②&치즈②	찜단호박&두유⑤	약밥⑤⑥&결명자차	바나나&떠먹는요구르트②	크로마루①②③④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	떠먹는요구르트②
총영양량/단백질	360/15	454.7/19.3	437/15.9	486.6/22	523.4/21.7	426.8/20.5
날짜	27	28	29 ★저당DAY	30	31	▶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. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 꼭 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
오전간식	애호박연근죽	누룽지죽	연두부부추죽⑤⑥	흰쌀생선무죽 (★소고기무죽⑤⑥⑬)	잡쌀파프리카죽⑤⑥	
점심	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ (★목살구이⑩) 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리고기수육①②③④⑤⑥⑧⑨ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ (★춘권튀김①⑤⑥⑩) 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓&치즈②	찜감자&두유⑤	파운드케이크①②③④⑤⑥⑧보리차	복숭아①②&떠먹는요구르트②	찜고구마&옥수수차	
총영양량/단백질	384.8/15.7	413/18.3	451.7/18.2	451/21.2	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참

원산지	쌀밥	쇠고기	콩	김치	수산물
축부용지	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-8274

즐겁고 건강한 라온도담 어린이집