

(만 1~2세)

7월 영아식

★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
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	1★저염DAY 당근스틱& 치즈(떠먹는요구르트)	2 멜론	3 양배추김가루죽
점 심	 파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	 수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 마음을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	오리고기파프리카볶음밥 송송 불어묵조림 배추김치 키위 구운식빵&매실차 445.6/16.3	흑미밥 건새우애호박찌개 돈육장조림 노각무침 배추김치 토마토푸실리파스타 352.9/18.4	백미밥 아욱된장국 고구마닭볶음 숙주나물 깍두기 찐감자&등굴레차 373.2/16.4
오후간식	총알량단백질				
날짜	6	7	8★저염DAY	9	10
오전간식	수박 또는 경기지원과일	게살죽	☆(저당)시리얼&우유	키위	팽이버섯죽
점 심	백미밥 콩가루배추국 소고기브로콜리볶음 우영조림 깍두기	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림 고사리무침 깍두기	열무비빔밥 송송 돼지고기수육(+저염쌈장) 배추김치 샤인머스켓	기장밥 청국장찌개 ★닭살카레조림 김구이 배추김치	백미밥 소고기무국 베이컨스크램블에그 근대나물 배추김치
오후간식	누룽지죽	찐단호박&두유	삶은달걀(연두부)&유자차	파프리카잡채	호빵&우유
총알량단백질	419.3/14.1	424.5/16.8	453.8/20.2	306/13.1	476.6/19.1
날짜	13	14	15 초복	16	17
오전간식	멜론 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 치즈(떠먹는요구르트)	샤인머스켓	 제헌절
점 심	백미밥 미역국 간장오리주물럭 양배추쌈 깍두기	수수밥 달걀부추국 소고기완자전 파프리카감자채볶음 깍두기	★닭곰탕 참쌀영양죽 꽃맛샐러드 배추김치 바나나	차조밥 황태된장국 돈육애호박볶음 느타리버섯나물 배추김치	
오후간식	온두부찜(+양념장)&보리차	간장비빔만두	치즈롤빵&메밀차	채소주먹밥	
총알량단백질	300.2/12.4	505/17.9	437.7/19.1	377.1/19.4	
날짜	20	21	22	23	24
오전간식	복숭아 또는 경기지원과일	★달걀양파죽	☆(저당)시리얼&우유	바나나	숙주죽
점 심	백미밥 다시마채국 닭살가지볶음 고구마순나물 깍두기	백미밥 소고기미역국 돈육잡채 과일샐러드 깍두기	떡갈비덮밥 시래기된장국 치커리사과무침 깍두기 수박	수수밥 ★어묵국 간장돈육두루치기 무생채 배추김치	설렁탕(+소면) 백미밥1/2 파프리카달걀찜 오이무침 배추김치
오후간식	누룽지죽	찐단호박&두유	약밥&결명자차	냉메밀국수	크로크무슈&우유
총알량단백질	336.9/13.3	454.7/19.3	464.8/15.1	416.3/20.6	523.2/21.6
날짜	27	28	29★저염DAY	30	31
오전간식	샤인머스켓 또는 경기지원과일	누룽지죽	파프리카스틱& 치즈(떠먹는요구르트)	복숭아	참쌀파프리카죽
점 심	백미밥 ★두부된장국 ★목살구이 새콤상추무침 깍두기	흑미밥 들깨버섯탕 안동찜닭 단배추나물 깍두기	오므라이스(+저당케첩) 콩나물국 새우튀김 배추김치 멜론	차조밥 유부대파국 돈육감자조림 가지나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 소고기청경채볶음 청포묵무침 배추김치
오후간식	미니핫도그&오미자차	수박우유화채	파운드케이크&보리차	버섯크림리조토	찐고구마&옥수수차
총알량단백질	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 함량※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

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

원산지	쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	소시지	베이컨	계란	떡갈비	두부	콩비지	연(순두부)	두부텐더	배추	고춧가루	깍두기	수산물
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	외국산	돼지고기	국내산	소고기	국내산