

7월 초기·중기 이유식

(알레르기번호 표시)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

☎문의 031-594-2214/ 070-4281-8274

날짜	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4			
초기이유식 (5~6개월)	이달의 도전 채소  파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔으로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	이달의 도전 과일  수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	무미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
총열량/단백질			26.6/0.5	27.3/0.6	27.3/0.6	27.3/0.6
중기이유식 (7~8개월)			잔멸치죽	노른자죽①	양배추김가루죽	닭살파프리카죽⑮
총열량/단백질			56.9/2	83.8/2.5	56.2/1.5	64.3/3.3
날짜	6	7	8	9	10	11
초기이유식 (5~6개월)	감자미음	감자미음	감자미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
총열량/단백질	29/0.6	29/0.6	29/0.6	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5
중기이유식 (7~8개월)	소고기새송이죽⑩	닭가슴살시금치죽⑮	흰살생선감자죽	청경채죽	소고기팽이버섯죽⑫	두부죽⑤
총열량/단백질	84.1/3.1	65.6/3.7	66.5/3.1	52.2/1.1	84.2/3.1	60.9/1.9
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
초기이유식 (5~6개월)	오이미음	오이미음	오이미음	소고기미음⑬		소고기미음⑬
총열량/단백질	26.3/0.5	26.3/0.5	26.3/0.5	41.1/1.4		41.1/1.4
중기이유식 (7~8개월)	흰살생선아욱죽	노른자누룽지죽①	강낭콩배추죽⑤	소고기죽⑬		닭살오이죽⑮
총열량/단백질	63.5/3.2	71.7/2.2	70.1/1.9	76.5/2.8		62.8/3.3
날짜	20	21	22	23	24	25 중보
초기이유식 (5~6개월)	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	콜리플라워미음	콜리플라워미음	콜리플라워미음
총열량/단백질	30.8/1.6	30.8/1.6	30.8/1.6	26.8/0.6	26.8/0.6	26.8/0.6
중기이유식 (7~8개월)	소고기당근죽⑩	두부양파죽⑤	닭가슴살현미죽⑮	콜리플라워죽	흰살생선죽	소고기미역죽⑬
총열량/단백질	74.8/3	63.2/2	61.7/3.3	53.9/1.2	59.8/2.9	71.9/2.9
날짜	27	28	29	30	31	▶과일, 빵은 급식소 내 불 가피한 상황(어린이 건 강과일 사업 등)이 올 경우 동일한 식품군으 로 변경 가능합니다. ▶원산지 및 알레르기번호 는 제공되는 식재료 의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항 을 별도 확인하시어 제 공하여 주시기 바랍니 다.
초기이유식 (5~6개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	파프리카미음	파프리카미음	
총열량/단백질	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	
중기이유식 (7~8개월)	애호박죽	닭살누룽지죽⑮	연두부죽⑤	흰살생선무죽	소고기파프리카죽⑫	
총열량/단백질	53.4/1.1	69.6/3.3	56.2/1.4	61.8/3	64.7/3.2	

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

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

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

원산지 표시	쌀(밥, 죽 누룽지) 국내산	쇠고기			돼지고기	닭고기	흰살생선 명태	콩	
		한우	육우	젓소				두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

별내베베어린이집

7월 후기·완료기 이유식

(간식 2회 제공, 알레르기번호 표시)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

☎문의 031-594-2214/ 070-4281-8274

날짜	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	무른당근스틱	멜론퓨레	누룽지죽	두유죽⑤
후기이유식 (9~11개월)			잔멸치무른밥	노른자참깨무른밥①	양배추김가루무른밥	달걀파프리카무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)	파프리카	수박	잔멸치진밥	달걀참깨진밥①	양배추김가루진밥	달걀파프리카진밥⑤
오후간식	비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알콜독성 선명한 색감으로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 저친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	아가치즈②	떠먹는요구르트②	으깬감자&보리차	아가치즈②
총열량/단백질	후기 154/7.5 완료기 185.2/9.1	후기 172.9/7.2 완료기 210.9/8.6	후기 170/4.1 완료기 198.9/5	후기 213.6/10 완료기 245.711/7		
8	9	10	11	12	13	14
오전간식	수박퓨레	오트밀죽	아가치즈②	키위퓨레	누룽지죽	두유죽⑤
후기이유식 (9~11개월)	소고기새송이무른밥⑥	닭가슴살시금치무른밥⑤	흰살생선감자무른밥	돈육청경채무른밥⑩	소고기팽이버섯무른밥⑥	두부콩나물무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)	소고기새송이진밥⑥	닭가슴살시금치진밥⑤	흰살생선감자진밥	돈육청경채진밥⑩	소고기팽이버섯진밥⑥	두부콩나물진밥⑤
오후간식	아가치즈②	으깬단호박&보리차	연두부찜⑤	떠먹는요구르트②	아가치즈②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	후기 201.3/8.8 완료기 243.4/10.4	후기 220.8/8.4 완료기 253.1/10.1	후기 169.4/9.3 완료기 202.7/10.9	후기 208.1/7.5 완료기 245.6/8.9	후기 244.1/9.3 완료기 286.2/10.8	후기 198.8/7.4 완료기 231/8.6
15	16	17	18	19	20	21
오전간식	멜론퓨레	오트밀죽	무른오이스틱	샤인머스켓퓨레	 제헌절	두유죽⑤
후기이유식 (9~11개월)	흰살생선아욱무른밥	노른자누룽지무른밥①	강낭콩배추무른밥⑤	소고기우영무른밥⑥		달걀오이무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)	흰살생선아욱진밥	달걀누룽지진밥①	강낭콩배추진밥⑤	소고기우영진밥⑥		달걀오이진밥⑤
오후간식	아가치즈②	으깬고구마&보리차	아가치즈②	떠먹는요구르트②		아가치즈②
총열량/단백질	후기 174.9/9.3 완료기 206.7/10.9	후기 274/6.1 완료기 309.8/7.2	후기 166.6/6.7 완료기 201.4/7.7	후기 211.1/7.4 완료기 255.6/8.9		후기 214.4/10.2 완료기 242.3/11.6
22	23	24	25	26	27	28
오전간식	복숭아퓨레⑪	오트밀죽	아가치즈②	바나나퓨레	누룽지죽	두유죽⑤
후기이유식 (9~11개월)	소고기당근무른밥⑥	두부양파무른밥⑤	닭가슴살현미무른밥⑤	치즈콜리플라워무른밥②	흰살생선숙주무른밥	소고기미역무른밥⑥
완료기이유식 (12~15개월)	소고기당근진밥⑥	두부양파진밥⑤	닭가슴살현미진밥⑤	치즈콜리플라워진밥②	흰살생선숙주진밥	소고기미역진밥⑥
오후간식	아가치즈②	으깬단호박&보리차	연두부찜⑤	떠먹는요구르트②	아가치즈②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	후기 196.4/8.5 완료기 231.9/9.9	후기 218.5/5.9 완료기 250.1/6.9	후기 162.2/9.6 완료기 193/11.2	후기 175.7/5.8 완료기 208.6/6.8	후기 209.4/9.3 완료기 240/10.8	후기 209.9/8.2 완료기 244.6/9.5
29	30	31	1	2	3	4
오전간식	샤인머스켓퓨레	오트밀죽	무른파프리카스틱	복숭아퓨레⑪	누룽지죽	▶ 과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶ 원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
후기이유식 (9~11개월)	돈육애호박무른밥⑩	달걀누룽지무른밥⑤	연두부부추무른밥⑤	흰살생선무른밥	소고기파프리카무른밥⑥	
완료기이유식 (12~15개월)	돈육애호박진밥⑩	달걀누룽지진밥⑤	연두부부추진밥⑤	흰살생선무진밥	소고기파프리카진밥⑥	
오후간식	아가치즈②	으깬감자&보리차	아가치즈②	떠먹는요구르트②	으깬고구마&보리차	
총열량/단백질	후기 191.2/8.9 완료기 224.1/10.5	후기 214.7/7.9 완료기 247.5/9.6	후기 152.5/6.3 완료기 181.7/7.1	후기 158.3/7.1 완료기 192.7/8.8	후기 232.2/6.2 완료기 264.6/7.8	

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8

✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

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

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

원산지 표시	쌀(밥,죽 누룽지) 국내산	쇠고기			돼지고기 국내산	닭고기 국내산	콩		
		한우 국내산	육우 국내산	젓소 국내산			흰살생선 명태 러시아산	두부 국내산	연두부 국내산

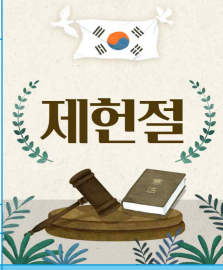
별내베베어린이집

(만 1~2세)

7월 영아죽식

(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★저염DAY	2	3	4
점심	파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	잔멸치죽⑤⑥ 오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ 송송 (유부장국⑤⑥) 볼어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ (+키위) 구운식빵①②⑤⑥&매실차	달걀참깨죽① 흑미밥 견새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토파스타②③⑥⑦⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	양배추김가루죽⑤⑥ 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마달볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 찐감자와동굴레차	두유⑤ 백미밥 순두부백탕⑤ 소시지채소구이⑤⑥⑩⑮⑱ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②
오후간식			514.6/18.5	456.3/21.7	373.2/16.4	367.2/15.1
총영양단백질						
날짜	6	7	8★저염DAY	9	10	11
오전간식	새송이가죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자타락죽②	돈육청경채죽⑩	팽이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑮ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ 송송 (미역오이냉국⑤⑥) 돼지고기떡볶이+자른감⑤⑥ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치카레조림⑤⑥ (★닭살카레조림⑤⑥⑮) 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박&치즈②	찐단호박&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&유자차	파프리카잡채⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양단백질	445.2/15.8	424.5/16.8	458.8/19.6	381.4/17.5	476.6/19.1	344.4/20.2
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	된장아욱죽⑤⑥	누룽지죽	강낭콩배추죽⑤	소고기우영죽⑤⑥⑩⑮		두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★닭곰탕⑮ 참살영양죽⑮ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (+바나나)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 채소주먹밥⑤		소고기덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 양배추참깨샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멜론&치즈②	간장비빔만두①⑤⑥⑩	치즈롤빵①②⑥&매실차③	채소주먹밥⑤		치즈②
총영양단백질	390.5/14	505/17.9	518.2/20.1	478.1/23.5		329.1/14.8
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	콩나물당근죽⑤	새우살양파죽⑤⑥⑨ (★달걀양파죽①)	닭가슴살현미죽⑮	치즈콜리플라워죽②	숙주죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 건파래자반 깍두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑮ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+수박)	수수밥 ★어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑩(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	복숭아&치즈②	찐단호박&두유⑤	약밥⑤⑥&결명자차	냉매밀국수③⑤⑥	크로커수①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	떠먹는요구르트②
총영양단백질	359.3/15	454.7/19.3	437/15.9	501.1/24.2	523.4/21.7	426.8/20.5
날짜	27	28	29★저염DAY	30	31	
오전간식	애호박연근죽	누룽지죽	연두부부추죽⑤⑥	현살생선무죽 (★소고기무죽⑤⑥⑩⑮)	참살파프리카죽⑤⑥	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 단명한 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 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
점심	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ (★목살구이⑩) 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리고기떡볶이+자른감⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ (★춘권튀김①⑤⑥⑩) 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓&치즈②	수박우유화채②	파운드케이크①②⑥&보리차	버섯크림리조또②	찐고구마&옥수수차	
총영양단백질	384.8/15.7	389.8/17.5	451.7/18.2	522.5/20.9	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지 표시	쌀밥 죽·누룽지	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품					콩				김치		수산물	
		한우	육우	젓소				어묵	소시지	베이컨	게맛살	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧가루	갈치	삼치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽂개:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-8274

별내베베어린이집