



8월 영유아 건강밥상

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만1~2세 에너지 필요추정량: 900kcal, 단백질 권장섭취량: 20g

★ 유아 만3~5세 에너지 필요추정량: 1400kcal, 단백질 권장섭취량: 25g

	월	화	수	목	금
날짜	3	4	5	6	7
오전식	닭가슴살청경채죽	자두/마들렌/우유	게살채소죽	포도/밀크롤인/두유	유부애호박당근죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	찹쌀밥 소고기미역국 계란찜 우엉조림 김치/수박	단호박찹쌀밥 버섯된장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침/김치	차조밥 아욱국 수제치킨까스/소스 어린이샐러드/드레싱 깍두기/아이스애플망고	보리밥 무채김치국 임연수국 얼갈이나물 김치/굴드키위	흰쌀밥 들깨감자국 한우장조림 시금치무침 김치/대추방울토마토
오후간식	어묵잡채	굴림만두	찐감자/우유	칼국수	안홍쌀찐빵/옥수수차
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	309.8kcal, 13.9g	305.3kcal, 14.1g	321.5kcal, 14.2g	311.7kcal, 14.3g	282.9kcal, 13.8g
날짜	10	11	12	13	14
오전식	콩비지채소죽	배/미니치즈롤인/우유	소고기가지죽	토마토/모닝빵/우유	전복죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	토마토찹쌀밥 팽이계란국 돈등갈비찜 호박나물 김치/포도	소고기채소볶음밥 종합어묵국 두부조림 취나물무침 구운김/김치	<국없는날> 흰쌀밥/짜장 계란후라이 오이무침 깍두기/사과	시금치찹쌀밥 근대된장국 차돌숙주볶음 고사리나물 김치/메론	수수밥 오이냉국 수제동그랑땡 건파래볶음 김치/수박
오후간식	크림노끼/파프리카스틱	간장탕수육	우동	훈제오리섞음밥	크로와상/오미자차
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	304.4kcal, 13.9g	310.0kcal, 14.2g	302.1kcal, 13.8g	319.5kcal, 14.4g	315.2kcal, 13.7g
날짜	17	18	19	20	21
오전식		사과/우유스콘/요구르트	누룽지죽	샤인머스켓/구운계란/우유	닭살배추죽
건강간식		견과류	견과류	견과류	견과류
점심		보리밥 순두부김치국 동태살무조림 참나물당근무침 김치/파인애플	조각서리태밥 양송이소프 수제돈가스/소스 치커리무침 깍두기/아이스홍시	흰쌀밥 주꾸미연포탕 허브닭다리구이 감자조림 김치/복숭아	강황찹쌀밥 청국장 계란말이 오이지무침 김치/방울토마토
오후간식		초계국수	단호박찜/식혜	과일샐러드	소금빵/결명자차
추가간식		치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질		313.5kcal, 14.4g	337.2kcal, 14.0g	304.9kcal, 13.6g	318.2kcal, 14.1g
날짜	24	25	26	27	28
오전식	참치채소죽	방울토마토/버터롤/우유	두부미역죽	메론/식빵/우유	소고기케일죽
건강간식	견과류	견과류	견과류	견과류	견과류
점심	클로렐라찹쌀밥 물만두국 치킨스테이크 브로컬리무침 김치/포도	흰쌀밥 한우콩나물국 메추리알곤약조림 가지나물 다시마튀각/김치	<국없는날> 게살계란볶음밥 연두부/양념장 마늘종볶음 깍두기/오렌지	홍국찹쌀밥 소고기무국 오징어볶음 미나리무침 김치/아이스블루베리	발아현미밥 시금치된장국 제육볶음 더덕생채 김치/토마토
오후간식	수제비	무채장아찌우부섞음밥	라구소스파스타	닭강정	바나나/무가당플레인요거트
추가간식	우유	치즈	검은콩두유	플레인 요거트	우유
점심열량 단백질	303.6kcal, 14.3g	311.2kcal, 14.4g	313.0kcal, 14.1g	318.9kcal, 14.0g	304.1kcal, 13.7g
날짜	31				
오전식	다짐대구살무죽				
건강간식	견과류				
점심	흰쌀밥 배추말은국 당면소불고기 열무된장무침 김치/포도				
오후간식	찐고구마/보리차				
추가간식	우유				
점심열량 단백질	302.9kcal, 13.8g				

- * 경기도청 어린이집에서는 직접 닭근 김치 (배추, 고춧가루: **국내산**)을 이용합니다.
- * 영아반(만0세, 만1세)은 백김치를 제공합니다.
- * 생일잔치 일정에 해당되는 보육실은 어린이집에서 준비한 케이크를 제공합니다.
- * 위 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- * 매주 월요일과 매월 목요일 중 1일은 경기도에서 공급하는 제철 '건강과일'이 제공됩니다.
- * 식품원산지표시

소고기	돼지고기	닭고기	식육가공품 (소/돼지/닭)	오리고기	전복	동태/코다리	가디랑어 (참치)	오징어/ 주꾸미	콩(두부류, 콩버리)	쌀(밥, 죽, 누룽지) 잡곡류(현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치
국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	명태:러시아산	원양산	국내산	국산	국내산	배추:국내산, 고춧가루:국내산



8월 저녁건강밥상

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만 1~2세 에너지 필요추정량:900kcal, 단백질 권장섭취량:20g
★ 유아 만 3~5세 에너지 필요추정량:1400kcal, 단백질 권장섭취량:25g

	월	화	수	목	금
날짜	3	4	5	6	7
저녁	흰쌀밥 계란파국 돈저냐구이 참나물유자무침 김치/사과	흰쌀밥 사색어묵국 한우고린빈스볶음 숙주나물무침 김치/아이스홍시	흰쌀밥 오징어무국 온두부 고사리나물 볶음김치/메론	흰쌀밥 근대국 닭살테리야끼구이 가지나물 다시마튀각/김치	흰쌀밥 청국장 메추리알미트소스조림 비름나물 김치/파인애플
날짜	10	11	12	13	14
저녁	흰쌀밥 콩나물국 주꾸미볶음 미나리무침 김치/복숭아	흰쌀밥 얼갈이된장국 훈제오리찜 부추무생채 김치/요구르트	흰쌀밥 양지미역국 코다리조림 도라지생채 김치/샤인머스켓	흰쌀밥 소고기탕국 계란말이 시금치나물 김치/아이스블루베리	흰쌀밥 닭곰탕 두부스틱/소스 오이지무침 김치/바나나
날짜	17	18	19	20	21
저녁	대체 휴일	흰쌀밥 비지찌개 스크램블에그 오이간장무침 김치/포도	흰쌀밥 아욱국 닭살장조림 마늘중볶음 파래자반/김치	흰쌀밥 카레 볼어묵조림 브로컬리무침 김치/오렌지	흰쌀밥 표고감자국 참스테이크 양상추샐러드/드레싱 김치/골드키위
날짜	24	25	26	27	28
저녁	흰쌀밥 차돌된장국 계란찜 우영조림 구운김/김치	흰쌀밥 돈육김치국 두부봉채소구이 감자채피망볶음 김치/수박	흰쌀밥 모듬버섯국 돈육김치두루치기 상추겉절이 김치/배	흰쌀밥 열무된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 김치/대추방울토마토	흰쌀밥 유부추머니국 가지미구이 호박나물 김치/아이스망고
날짜	31				
저녁	흰쌀밥 구슬만두국 닭봉조림 청경채나물 김치/요플레				

8월 이유식·추가간식식단 (0세반)

영양사 오현주

(2020 한국인영양섭취기준)

【영양섭취기준】★ 영아 만 1~2세 에너지 필요추정량:900kcal, 단백질 권장섭취량:20g
★ 유아 만 3~5세 에너지 필요추정량:1400kcal, 단백질 권장섭취량:25g

	월	화	수	목	금
날짜	3	4	5	6	7
이유식	닭가슴살청경채죽	소고기파프리카죽	계살채소죽	얼갈이소고기죽	소고기애호박당근죽
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	10	11	12	13	14
이유식	콩비지채소죽	무소고기죽	소고기가죽	닭살고사리죽	양파소고기죽
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	17	18	19	20	21
이유식	대체 휴일	연두부당근죽	양송이소고기죽	소고기감자죽	닭살배추죽
추가간식		배	바나나	사과	배
날짜	24	25	26	27	28
이유식	소고기브로컬리죽	닭가슴살콩나물죽	두부미역죽	양배추소고기죽	소고기케일죽
추가간식	사과	배	바나나	사과	배
날짜	31				
이유식	열무소고기죽				
추가간식	사과				

소고기	돼지고기	닭고기	식육가공품 (소/돼지/닭)	오리고기	전복	동태/코다리	가디랑어 (참치)	오징어/ 주꾸미	콩(두부류, 콩버찌)	쌀(밥, 죽, 누룽지) 잡곡류(현미, 흑미, 찰쌀 등)	배추김치
국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	명태:러시아산	원양산	국내산	국산	국내산	배추:국내산, 고춧가루:국내산