

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 수 (국 없는 DAY)		2 / 목		3 / 금	
오전간식						참쌀죽		가자미살죽⑤⑥		단호박죽	
점심		 [가제] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		 식단 안내 영상 아트라인 교육자료 영유아 적정 배식량		돼지고기짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮ (추가:송농) 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 요구르트②		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이①⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 돼지갈비소스볶음 ⑤⑥⑧⑩⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식						(건강과일)수박/우유②		잔치국수①⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질						422/16(445/16)		442/18		405/17	
날짜/요일		6 / 월		7 / 화 (음아트리선*)		8 / 수 제철밥상		9 / 목		10 / 금	
오전간식		채소죽		양파죽		버섯죽		새우살죽⑨		잔멸치죽	
점심		백미밥 아욱국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어엿장구이⑤⑥⑦ 도토리묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기가지덮밥 ⑤⑥⑧⑩⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 호박맑은국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑬⑮		한케이크①②⑤⑥ /우유②		(건강과일)수박/우유②		 참외/우유②		 바나나/우유②	
열량/단백질		415/19		431/17		415/17		423/16		420/19	
날짜/요일		13 / 월		14 / 화		15 / 수 초복		16 / 목		17 / 금	
오전간식		달걀죽①⑤⑥		우영죽		치즈죽②		옥수수죽		 제현절	
점심		백미밥 표고장국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기볶음 ②⑤⑥⑧⑫⑬⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 편만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ (건강과일)수박/ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮		백미밥 복어국①⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		 멜론/우유②		 자두/우유②		(건강과일)수박/ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮		(건강과일)천도복숭아/ 우유②			
열량/단백질		408/19		400/15		437/21		442/16			
날짜/요일		20 / 월		21 / 화 (음아트리선*)		22 / 수		23 / 목		24 / 금	
오전간식		김죽⑤		당근죽		게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬		소고기죽⑮		무죽	
점심		백미밥 순두부국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 열무비빔밥⑤⑥⑨ 된장찌개⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식		 복숭아⑩/우유②		 바나나/우유②		채소주먹밥⑤		(건강과일)수박/우유②		크루아상①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		425/16		419/20		420/14		442/19		443/17	
날짜/요일		27 / 월		28 / 화		29 / 수		30 / 목		31 / 금	
오전간식		대구살죽⑤⑥		브로콜리죽		배추죽		닭살죽⑮		미역죽⑤⑥	
점심		백미밥 들깨무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 갈비탕⑤⑥⑮ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑮ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		씨리얼⑤⑥/우유②		과일우유화채②		 오이스틱 /떠먹는요구르트②		수제비⑤⑥		 참외/우유②	
열량/단백질		438/20		426/16		401/18		422/14		412/18	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)		닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소]표기 필수)		배추김치		
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	육우&한우	배추	고춧가루
										국내산	국내산
		고등어		식육 가공품	떡갈비		두부스테이크		동그랑땡	오징어실채	
	국내산		돼지고기		소고기	돼지고기	돼지고기	수산물 가공품	오징어	페루산	
알림	원산지	* 식육-수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.									
	알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다. * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 연유로 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻									
	배식	* 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.									

☑ 알레르기 유발 식품선택에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군-조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노드-운영일지에 안내-기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

시립수원가온어린이집 <글꼴 출처: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레터콘>

날짜/요일	1 / 수		2 / 목		3 / 금
초기이유식	소고기미음⑥		청경채미음		청경채미음
열량/단백질	32/2		27/1		27/1
중기이유식	노른자단호박죽①		흰살생선알갈이죽		두부청경채죽⑤
열량/단백질	68/2		63/3		62/3
후기이유식	노른자단호박무른밥①		흰살생선알갈이무른밥		두부청경채무른밥⑤
열량/단백질	120/4		105/5		106/4
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수	9 / 목	10 / 금
초기이유식	닭살미음⑥	닭살미음⑥	닭살미음⑥	참쌀미음	참쌀미음
열량/단백질	28/2	28/2	28/2	29/1	29/1
중기이유식	흰살생선당근죽	닭살아욱죽⑥	소고기버섯죽⑥	두부애호박죽⑤	노른자참쌀죽①
열량/단백질	62/3	67/4	73/4	64/2	70/3
후기이유식	흰살생선당근무른밥	닭살아욱무른밥⑥	소고기버섯무른밥⑥	두부애호박무른밥⑤	노른자참쌀무른밥①
열량/단백질	104/5	106/7	108/5	107/4	115/4
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수	16 / 목	17 / 금
초기이유식	오이미음	오이미음	오이미음	브로콜리미음	 제한 절
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	28/1	
중기이유식	노른자버섯죽①	소고기오이죽⑥	닭살미역죽⑥	두부브로콜리죽⑤	
열량/단백질	71/3	72/4	65/4	65/3	
후기이유식	노른자버섯무른밥①	소고기오이무른밥⑥	닭살숙주무른밥⑥	두부브로콜리무른밥⑤	
열량/단백질	115/4	108/5	102/7	109/4	
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금
초기이유식	애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음⑥	소고기미음⑥
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	32/2	32/2
중기이유식	두부당근죽⑤	흰살생선애호박죽	노른자감자죽①	소고기배추죽⑥	닭살버섯죽⑥
열량/단백질	64/2	61/3	67/2	72/4	65/4
후기이유식	두부당근무른밥⑤	흰살생선애호박무른밥	노른자감자무른밥①	소고기배추무른밥⑥	닭살버섯무른밥⑥
열량/단백질	109/4	102/5	117/4	108/5	103/7
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목	31 / 금
초기이유식	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	28/1	28/1
중기이유식	닭살감가루죽⑥⑥	소고기무죽⑥	노른자오이죽①	닭살감자죽⑥	두부양배추죽⑤
열량/단백질	65/4	73/4	71/3	70/4	65/3
후기이유식	닭살감가루무른밥⑥⑥	소고기무무른밥⑥	노른자오이무른밥①	닭살감자무른밥⑥	두부양배추무른밥⑤
열량/단백질	102/7	109/5	114/4	105/6	109/4
원산지 표시	쌀 (밥, 미음, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	동태	소고기 (국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우, 육우
알림	* 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있으며, 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다. * 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 사용하는 식재료 성분표의 알레르기 유발물질을 확인 후 상이한 알레르기 표기는 수정하여 사용해도 좋습니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻				

식단 더 알아보기



- 식단 안내 영상
- 아트러션 교육자료
- 영유아 적정 배식량

☑ 알레르기 유발 식품성취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

시립수원가온어린이집 <글꼴 출처: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시>