

(만 3~5세)

7월 유아죽식

(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			
점심	파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알콜암을 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카		수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 저친 기름을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박			
오후간식						
총알량/단백질						
날짜	6	7	8 ★저당 DAY	9	10	11
오전간식	새송이가자죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자타락죽②	소고기청경채죽⑩	팽이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ 송농 돼지고기수육⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (+키위)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ ★닭살카레조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 베이컨스크램블에그①②⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수박&치즈②	찐단호박&두유⑤	살은달걀①②⑥&유자차	파프리카잡채⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총알량/단백질	636.1/22.5	606.4/24.1	655.4/28	544.9/25.1	680.9/27.3	492.1/28.9
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	된장아욱죽⑤⑥	누룽지죽	닭죽⑩	소고기우영죽⑤⑥⑩		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨ (+수박)	차조밥 황태무국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	멜론&치즈②	간장비빔만두①⑤⑥⑩	생일파스타①②⑥&우유③	채소주먹밥⑤		
총알량/단백질	557.8/20	721.4/25.6	740.2/28.7	683/33.6		
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	콩나물당근죽⑤	새우살양파죽⑤⑥⑨	닭가슴살현미죽⑩	치즈콜리플라워죽②	녹두죽⑤	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부강정⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑩ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+수박)	수수밥 ★어묵국⑤⑥⑩ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑩(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑩⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	복숭아⑩&치즈②	찐단호박&두유⑤	약밥⑤⑥&결명자차	냉매밀국수③⑤⑥	망고수제비①⑥⑩&우유②	떠먹는요구르트②
총알량/단백질	513.4/21.4	649.6/27.5	624.3/22.7	715.9/34.6	747.7/31	609.7/29.3
날짜	27	28	29 ★저당 DAY	30	31	
오전간식	연근죽	누룽지죽	연두부부추죽⑤⑥	현살생선무죽	참쌀파프리카죽⑤⑥	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 관련 사업 등이 있을 경우 등)일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능합니다. 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 원천의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
점심	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리밥①⑥⑩⑩ 콩나물국⑤ ★춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	샤인머스켓&치즈②	수박우유화채②	증편 & 보리차	버섯크림리조트②	찐고구마&옥수수차	
총알량/단백질	549.8/22.4	556.9/25	645.3/26	746.5/29.8	688.3/16.9	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

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

①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰소고기 ⑱오징어 ⑳조개류 ㉑젓

원산지	쌀밥	죽/누룽지	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	소시지	베이컨	계란	떡갈비	두부	콩비지	연소두부	두부텐더	배추	고춧가루	김치	감	수산물
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태/외국산 꽃게/국내산	돼지고기/국내산 소고기/국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

(저녁간식포함, 알레르기번호 표시)

- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

쌀밥	쇠고기	돼지고기	닭고기	우유	식물성식품	농산물
----	-----	------	-----	----	-------	-----

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
문의: 031-594-2214 / 070-4281-8718

시립더샵 어린이집

7월 후기·완료기 이유식

(간식 1회 제공, 알레르기번호 표시)

날짜	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
후기이유식 (9~11개월)			잔멸치무른밥	노른자참깨무른밥①	양배추김가루무른밥	닭살파프리카무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)			잔멸치진밥	달걀참깨진밥①	양배추김가루진밥	닭살파프리카진밥⑤
간식 (9~15개월)			아가치즈②	토마토포레	으깬감자&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질			후기 147.8/7.3 완료기 179/8.9	후기 128.4/4.6 완료기 166.4/6	후기 111.9/3.2 완료기 140.8/4.1	후기 154/6.3 완료기 186.1/7.9
날짜	6	7	8	9	10	11
후기이유식 (9~11개월)	소고기새송이무른밥⑥	닭가슴살시금치무른밥⑤	흰살생선감자무른밥	돈육청경채무른밥⑩	소고기팽이버섯무른밥⑥	두부콩나물무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)	소고기새송이진밥⑥	닭가슴살시금치진밥⑤	흰살생선감자진밥	돈육청경채진밥⑩	소고기팽이버섯진밥⑥	두부콩나물진밥⑤
간식 (9~15개월)	수박포레	으깬단호박&보리차	연두부찜⑤	키위포레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 141.7/5 완료기 183.8/6.6	후기 131.3/6.1 완료기 163.7/7.9	후기 109.8/5.6 완료기 143.1/7.1	후기 163.6/4.9 완료기 201.1/6.3	후기 186/8.3 완료기 228.1/9.9	후기 154.3/4.8 완료기 186.5/6
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
후기이유식 (9~11개월)	흰살생선아욱무른밥	노른자누룽지무른밥①	강낭콩배추무른밥⑤	소고기우영무른밥⑥		닭살오이무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)	흰살생선아욱진밥	달걀누룽지진밥①	강낭콩배추진밥⑤	소고기우영진밥⑥		닭살오이진밥⑤
간식 (9~15개월)	멜론포레	아가치즈②	수박포레	자두포레		두유죽⑤
총열량/단백질	후기 115.3/5.6 완료기 147.1/7.2	후기 184.6/3.8 완료기 220.4/4.9	후기 164.2/6.5 완료기 199/7.5	후기 166.6/4.8 완료기 211.1/6.3		후기 154.8/6.4 완료기 182.7/7.9
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
후기이유식 (9~11개월)	소고기당근무른밥⑥	두부양파무른밥⑤	닭가슴살현미무른밥⑤	치즈콜리플라워무른밥②	흰살생선숙주무른밥	소고기미역무른밥⑥
완료기이유식 (12~15개월)	소고기당근진밥⑥	두부양파진밥⑤	닭가슴살현미진밥⑤	치즈콜리플라워진밥②	흰살생선숙주진밥	소고기미역진밥⑥
간식 (9~15개월)	복숭아포레⑩	으깬단호박&보리차	수박포레	아가치즈②	으깬감자&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 136.8/4.7 완료기 172.3/6.1	후기 129/3.6 완료기 160.6/4.6	후기 102.6/5.8 완료기 133.4/7.4	후기 131.2/3.2 완료기 164.1/4.2	후기 151.3/8.4 완료기 181.9/9.9	후기 165.4/5.6 완료기 200.1/6.9
날짜	27	28	29	30	31	
후기이유식 (9~11개월)	돈육애호박무른밥⑩	닭살누룽지무른밥⑤	연두부부추무른밥⑤	흰살생선무무른밥	소고기파프리카무른밥⑥	▶ 과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 관련된 사업 등)을 올 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶ 원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
완료기이유식 (12~15개월)	돈육애호박진밥⑩	닭살누룽지진밥⑤	연두부부추진밥⑤	흰살생선무진밥	소고기파프리카진밥⑥	
간식 (9~15개월)	샤인머스켓포레	수박포레	멜론포레	아가치즈②	으깬고구마&보리차	
총열량/단백질	후기 131.6/5.1 완료기 164.5/6.8	후기 125.2/5.7 완료기 158/7.3	후기 147.3/6.1 완료기 176.5/6.9	후기 113.8/4.6 완료기 148.2/6.2	후기 174.1/5.3 완료기 206.5/6.9	

✓ 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 표시

○ 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 ⑳자

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