



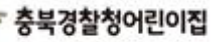
9월 영아 식단표

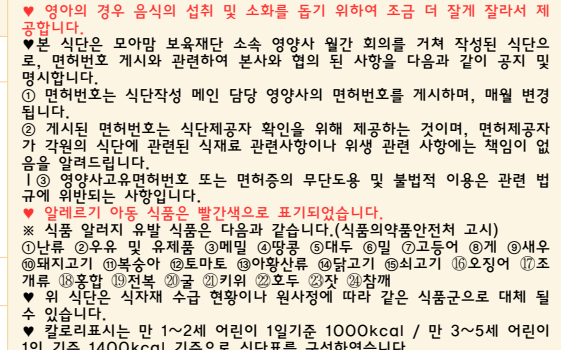


충북경찰청어린이집

모아맘보육재단소속영양사
(면허번호:43899)

구분	월		화		수		목		금									
날짜			1일	kcal/ 단백질	2일	kcal/ 단백질	3일	kcal/ 단백질	4일	kcal/ 단백질								
오전간식			치즈죽②/바나나	88.9 2.2	모듬채소죽/사과	107.1 1.9	브로콜리죽/오렌지	86.1 1.6	닭죽⑮ /자른방울토마토⑫	39.9 2.0								
점심			백미밥 육개장⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	184.1 8.8	*일품요리 마파연두부덮밥⑤⑥ 달걀탕① 한입떡갈비구이⑤⑥⑩ ⑮ 치커리사과무침 김치⑤⑨	185.5 7.2	잡곡밥 만두전골⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 배우생채 김자반⑤ 김치⑤⑨	182.0 6.9	〈생일식단〉 백미밥 양지미역국⑤⑥ ★돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	286.0 10.2								
오후간식			찐감자/우유②	67.9 3.0	고구마맛탕⑤/우유②	65.8 2.3	베이컨크림파스타①② ⑤⑥⑮⑯ /유기농요구르트②	88.9 1.8	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	124.6 2.2								
늦은간식			어묵바/ 파인애플	80 4	짜먹는요구르트②/ 단호박바	90 3	구운계란①/ 식혜	70 5	요거트②/ 바나나	95 3								
날짜	7일	kcal/ 단백질	8일	kcal/ 단백질	9일	kcal/ 단백질	10일	kcal/ 단백질	11일	kcal/ 단백질								
오전간식	짜먹는 요구르트② /자른포도	46.2 1.6	밤타락죽②/사과	58.1 1.1	참치부추죽/배	88.2 2.7	새우살죽⑨/오렌지	107.1 2.9	누룽지죽/메론	55.3 1.3								
점심	백미밥 청국장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 김치⑤⑨	207.2 11.0	백미밥 호박찌개⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 게살오이무침①⑤⑥⑥ 취나물⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8 7.9	〈가을소풍〉 훈제오리파프리카볶음 밥⑤⑥ 미니우동국⑤⑥ 치즈고로케②⑤⑥ 양상추그린샐러드①⑤ 김치⑤⑨	180.6 6.1	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎육전⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 오이생채무침⑤⑥ 김치⑤⑨	179.2 5.7	백미밥 한우당면국⑤⑥⑮ 깐풍새우⑤⑥⑨⑫ 느타리버섯볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	212.8 7.5								
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	56.7 1.5	마들렌②/ 우유②	67.9 3.0	에그마요샌드위치①② ⑤⑥/ 우유②	116.2 6.8	잔치국수①⑤⑥ /유기농요구르트②	84.7 2.2	카스테라샌드①②⑤⑥/ 우유②	103.6 3.6								
늦은간식	치즈빵②/ 우유②	105 4	갈비만두⑩/ 옥수수차	90 3	어묵탕/ 복숭아⑩	80 4	구운계란①/ 식혜	70 5	요거트②/ 파인애플	90 3								
날짜	14일	kcal/ 단백질	15일	kcal/ 단백질	16일	kcal/ 단백질	17일	kcal/ 단백질	18일	kcal/ 단백질								
오전간식	소고기스프②/사과	137.9 2.7	흑임자죽/바나나	143.5 3.3	한우당근죽⑬/키위	112.7 3.2	아욱죽/파인애플	105.7 3.3	새송이버섯죽/복숭아⑩	81.2 1.6								
점심	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 카페레제샐러드②⑤⑥ ⑫ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑨	260.4 11.1	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 치킨가스+머스타드소 스①⑤⑥⑨ 감자조림 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	249.9 11.2	*일품요리 국 없는 날 (신)바나나생크림카레 라이스②⑤⑥ 가라아게①⑤⑥⑨ 백단무지무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨	163.8 10.2	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 숙주무침 김치⑤⑨	173.6 4.8	잡곡밥 백짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨	183.4 10.6								
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	80.5 1.5	찐고구마/우유②	119.0 2.9	애호박수제비⑤⑥ /유기농요구르트②	53.2 1.6	들기름비빔국수⑤⑥/ 두유⑤	130.9 3.4	호떡빵①②⑤⑥/우유②	65.8 2.5								
늦은간식	한우채소죽/ 토마토	100 5	카스테라②/ 우유②	95 3	치즈스틱②/ 우유②	105 6	구운계란①/ 식혜	70 5	김가루주먹밥/ 보리차	80 2								
날짜	21일	kcal/ 단백질	22일	kcal/ 단백질	23일	kcal/ 단백질	24일		25일									
오전간식	떠먹는요구르트② /키위	71.4 2.1	콩비지죽⑤ /자른방울토마토⑫	40.6 1.1	두부채소죽⑤ /메론	29.4 1.0												
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	238.7 9.5	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 쌈무⑬ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑨	169.4 5.7	*일품요리 잡채밥⑤⑥⑩ 한우탕국⑤⑥⑮ 오미산적①⑤⑥⑧⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	176.4 6.9												
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/보리차	107.1 2.0	찐단호박/우유②	57.4 2.5	바나나헛케이크①②⑤ ⑥/우유②	111.3 3.8												
늦은간식	고구마맛탕/ 옥수수차	100 2	유부초밥/ 유기농요구르트②	90 3	요거트②/ 고구마바	90 3												
날짜	28일	kcal/ 단백질	29일	kcal/ 단백질	30일	kcal/ 단백질	♥ 영아의 경우 음식의 섭취 및 소화를 돕기 위하여 조금 더 잘게 잘라서 제공합니다. ♥ 본 식단은 모아맘 보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항과 같고 같이 공지 및 명시합니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사고유면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련 법규에 위반되는 사항입니다. ♥ 알레르기 아동 식품은 빨간색으로 표기되었습니다. ※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시) ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔자 ㉕참깨 ♥ 위 식단은 식자재 수급 현황이나 원사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다. ♥ 칼로리표시는 만 1~2세 어린이 1일기준 1000kcal / 만 3~5세 어린이 1일 기준 1400kcal 기준으로 식단표를 구성하였습니다.											
오전간식	치즈②/파인애플	49.0 2.5	김가루죽/메론	93.1 4.4	근대죽/바나나	105.7 3.3												
점심	잡곡밥 한우당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥ 오이메론무침 숙주나물 김치⑤⑨	291.0 12.0	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩ ⑫ 오징어살채볶음⑤⑥⑰ 브로콜리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	269.0 15.5	*일품요리 한우콩나물밥+ 저염양념장⑤⑥⑮ 청국장찌개⑤⑥ 자른메추리알장조림① ⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9 9.0												
오후간식	베이컨파프리카주먹밥 ⑤⑥⑩/옥수수차	95.9 2.2	삶은달걀①/우유②	94.5 6.7	감자채전⑤⑥/보리차	25.9 0.8												
늦은간식	찐만두⑩/ 보리차	90 3	우동/ 포도	100 3	우유스틱브레드②/ 우유②	105 4												
원산지 표시	쌀		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	해/ 소세지	배추김치	고등어	다랑어	낙지/ 주꾸미	오징어	명태/ 복어	꽃게	전복	다시마
	밥	죽	누룽지	두부 순두부 국내산	연두부 비지 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	돼지고기 국내산	배추	고춧 가루	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산	원재료 가공품 국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산 외국산 미국산 한국산	국내산 러시아산	중국산	국내산	국내산



구분		월		화		수		목		금									
날짜				1일		2일		3일		4일									
오전간식				치즈죽②/바나나		모듬채소죽/사과		브로콜리죽/오렌지		닭죽⑮ /자른방울토마토⑫									
점심				백미밥 육개장⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 마파연두부덮밥⑤⑥ 달걀탕① 한입떡갈비구이⑤⑥⑩ ⑮ 치커리사과무침 김치⑤⑥		잡곡밥 만두전골⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 배우생채 김자반⑤ 김치⑤⑥		 백미밥 양지미역국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 양배추샐러드⑤⑥ 김치⑤⑥									
오후간식				편감자/우유②		고구마탕탕⑤/우유②		베이컨크림파스타①② ⑤⑥⑮⑮ /유기농요구르트②		롤케이크①②⑤⑥ /우유②									
늦은간식				어묵바/ 파인애플		짜먹는요구르트②/ 단호박바		구운계란①/ 식혜		요거트②/ 바나나									
날짜		7일		8일		9일		10일		11일									
오전간식		짜먹는 요구르트② /자른포도		밤타락죽②/사과		참치부추죽/배		새우살죽③/오렌지		누룽지죽/메론									
점심		백미밥 청국장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 김치⑤⑥		백미밥 호박찌개⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 게살오이무침①⑤⑥⑥ 취나물⑤⑥ 김치⑤⑥				백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎우전⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 오이생채무침⑤⑥ 김치⑤⑥		백미밥 한우당면국⑤⑥⑮ 깡통새우⑤⑥⑨⑫ 노타리버섯볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑥									
오후간식		잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차		마들렌②/ 우유②		에그마요샌드위치①② ⑤⑥/우유②		잔치국수①⑤⑥ /유기농요구르트②		카스테라샌드①②⑤⑥/ 우유②									
늦은간식		치즈빵②/ 우유②		갈비만두⑩/ 옥수수차		어묵탕/ 복숭아⑩		구운계란①/ 식혜		요거트②/ 파인애플									
날짜		14일		15일		16일		17일		18일									
오전간식		소고기스프②/사과		흑임자죽/바나나		한우당근국⑮/키위		아욱죽/파인애플		새송이버섯죽/복숭아⑩									
점심		잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 카프레제샐러드②⑤⑥ ⑫ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑤⑥		잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 치킨가스+머스타드소 스①⑤⑥⑮ 감자조림 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 국 없는 날 (신)바나나생크림카레 라이스②⑤⑥ 가라아게①⑤⑥⑮ 백단무지무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑥		백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 숙주무침 김치⑤⑥		잡곡밥 백짜뽕탕⑤⑥⑨⑫ 두부강정⑤⑥⑫ 명절채볶음⑤⑥ 컬리라워나물⑤⑥ 김치⑤⑥									
오후간식		채소주먹밥⑤/옥수수차		찐고구마/우유②		애호박수제비⑤⑥ /유기농요구르트②		들기름비빔국수⑤⑥/ 두유⑤		호떡빵①②⑤⑥/우유②									
늦은간식		한우채소죽/ 토마토		카스테라②/ 우유②		치즈스틱②/ 우유②		구운계란①/ 식혜		김가루주먹밥/ 보리차									
날짜		21일		22일		23일		24일		25일									
오전간식		떠먹는요구르트② /키위		콩비지죽⑤ /자른방울토마토⑫		두부채소죽⑤ /메론													
점심		백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑥		잡곡밥 팽이버섯쌈은국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 쌈무⑩ 로메인무침⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 잔채밥⑤⑥⑩ 한우탕국⑤⑥⑮ 오미산적①⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥													
오후간식		우영주먹밥⑤⑥/보리차		찐단호박/우유②		바나나핫케이크①②⑤ ⑤/우유②													
늦은간식		고구마탕탕/ 옥수수차		유부초밥/ 유기농요구르트②		요거트②/ 고구마바		구운계란①/ 식혜		김가루주먹밥/ 보리차									
날짜		28일		29일		30일													
오전간식		치즈②/파인애플		김가루죽/메론		근대죽/바나나													
점심		잡곡밥 한우당면국⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥ 오이메론무침 숙주나물 김치⑤⑥		백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩ ⑫ 오징어실채볶음⑤⑥⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 김치⑤⑥		*일품요리 한우콩나물밥+ 저염양념장⑤⑥⑮ 청국장찌개⑤⑥ 자른메추리알장조림① ⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑥													
오후간식		베이컨파프리카주먹밥 ⑤⑥⑩/옥수수차		삶은달걀①/우유②		감자채전⑤⑥/보리차													
늦은간식		찐만두⑩/ 보리차		우동/ 포도		우유스틱브레드②/ 우유②													
원산지 표시	쌀			콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	햄/ 소세지	배추김치	고등어	다랑어	낙지/ 주꾸미	오징어	명태/ 복어	꽃게	전복	다시마
	밥	죽	누룽지	두부 수두부	연두부 비지	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	돼지고기	배추	고춧 가루	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료 가공품	원재료	원재료	원재료
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산	러시아산	중국산	국내산