



8월 1~2세 저염·저당간식형 식단표



식단 원본 확인

날짜	월 3	화 4	수 5	목 6	금 7
오전 간식	시리얼&우유②	청경채죽	크레미죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	소고기죽⑤⑥⑩
점심	쌀밥 달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 영양달걀⑤⑥⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 열무나물 백김치
오후 간식	🌱천도복숭아⑪ &미니우동⑤⑥	유부초밥⑤⑥&결명자차	🌱참외&우유②	🌱토마토⑫&저염치즈②	쌀식빵①②⑥&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	438/17	413/17	384/16	368/15	421/20
날짜	10	11	12	13	14
오전 간식	양배추죽	달걀죽①	아욱죽	당근죽	전복죽⑩
점심	쌀밥 들기름미역국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑤ 오이무침 백김치	흑미밥 감자국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 브로콜리새콤무침 백김치	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 두부구이⑤ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀탕⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤ 백김치
오후 간식	🌱바나나&잔치국수⑤⑥	🌱멜론&야채주먹밥⑤	모닝빵①②⑤⑥&우유②	부추전⑤⑥&우유②	🌱사과&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	384/18	374/14	394/13	409/16	398/20
날짜	17	18	19	20	21
오전 간식	 광복절 대체공휴일	참깨죽	새우죽⑨	옥수수스프② &자른식빵①②⑤⑥	감자죽
점심		차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 오징어간장당면볶음⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치 저당요구르트②	수수밥 안매운순두부찌개①⑤ 닭고기야채볶음⑤⑥⑤ 멸치조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 양배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		🌱포도 &들기름비빔국수⑤⑥⑬	🌱수박&김가루섞음밥⑤	🌱복숭아⑪&저당요거트②	구운달걀①&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)		410/14	447/16	440/21	413/20
날짜	24	25	26	27	28
오전 간식	애호박죽	야채죽	달죽⑬	연두부죽⑤	파프리카죽
점심	쌀밥 복엇국⑤⑥ 메추리알양파조림①⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 백김치	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기깨잎볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑥⑫⑬ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무채당면국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑬⑮ 조미구운김 백김치
오후 간식	🌱찐단호박&우유②	🌱바나나&우유②	우영주먹밥⑤⑥&보리차	🌱참외&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	389/15	393/14	389/18	387/15	387/15
날짜	31				
오전 간식	얼갈이죽				
점심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후 간식	🌱수박&멸치주먹밥⑤⑥				
열량(kcal)/ 단백질(g)	419/15				

<알레르기 유발식품>

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

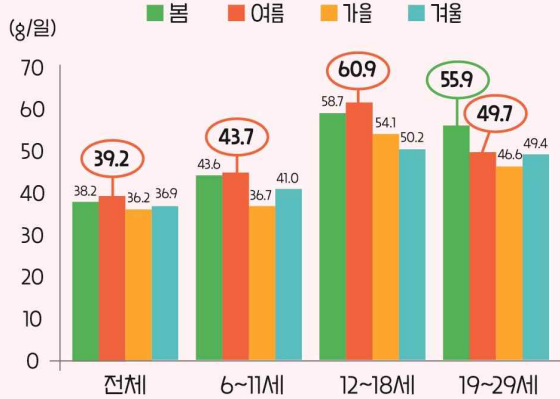
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기	산	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			☒ 한우 ☐ 젖소	☐ 육우	산	국내산		국내산
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(오리훈제 등)					
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	오징어(가공)	돼지고기	닭고기	소고기		오리고기					
국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	페루, 칠레 중국산	국내산	국내산	호주산								

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6~29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

흰우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러멜팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

‘당류 줄이기’의
더 많은 정보를
확인해 보세요.



‘어린이 가공식품
품질인증제도’에 대해
알아보세요.



⑤ ‘건강한 여름나기 당류 줄이기’ 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을
위해 시원한 물, 탄산수
선택하기



여름철 음료 및
빙과류 대신 제철 과일
먹기



어린이 음료 등은
가급적 품질인증 마크 제품
선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을
적게 담아 덜 달게 먹기