



7월 식단표 (이유식)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김나은

영양사 : 김나은								
일자	월	화	수	목	금	토		
초기			1	2	3	4		
열량/단백질			단호박미음	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음		
중기			28/1	37/1	37/1	37/1		
열량/단백질			닭살양배추죽(15)	달걀노른자부추죽(1)	쇠고기미역죽(16)	오트밀죽(2)		
후기			65/3	69/2	68/3	68/2		
열량/단백질			닭살양배추무른밥(15)	달걀노른자부추무른밥(1)	쇠고기미역무른밥(16)	오트밀무른밥(2)		
일자	6	7	8	9	10	11		
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음		
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1		
중기	두부버섯죽(5)	쇠고기감자죽(16)	달걀노른자호박죽(1)	흰살생선채소죽	닭살양배추죽(15)	타락죽(2)		
열량/단백질	62/2	69/2	69/2	60/3	65/3	58/1		
후기	두부버섯무른밥(5)	쇠고기감자무른밥(16)	달걀노른자호박무른밥(1)	흰살생선채소무른밥	닭살양배추무른밥(15)	타락무른밥(2)		
열량/단백질	94/3	112/4	104/3	91/4	98/5	90/2		
일자	13	14	15	16	17	18		
초기	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	당근미음	제한절	당근미음		
열량/단백질	36/1	36/1	36/1	27/1		27/1		
중기	달걀노른자채소죽(1)	연두부죽(5)	쇠고기파프리카죽(16)	새우살당근죽(9)		김가루참쌀죽		
열량/단백질	69/2	56/1	69/2	64/3		63/2		
후기	달걀노른자채소무른밥(1)	연두부무른밥(5)	쇠고기파프리카무른밥(16)	새우살당근무른밥(9)		김가루참쌀무른밥		
열량/단백질	106/3	84/2	102/3	94/5		85/3		
일자	20	21	22	23	24	25		
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음		
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1		
중기	쇠고기배추죽(16)	게살양파죽(8)	두부가지죽(5)	닭살채소죽(15)	브로콜리치즈죽(2)	두부참깨죽(5)		
열량/단백질	68/3	69/2	67/2	65/3	62/2	61/2		
후기	쇠고기배추무른밥(16)	게살양파무른밥(8)	두부가지무른밥(5)	닭살채소무른밥(15)	브로콜리치즈무른밥(2)	두부참깨무른밥(5)		
열량/단백질	109/4	97/3	94/3	97/5	91/3	85/3		
일자	27	28	29	30	31			
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	가지미음	가지미음			
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1			
중기	흰살생선버섯죽	감자치즈죽(2)	쇠고기청경채죽(16)	달걀노른자채소죽(1)	새우살양파죽(9)			
열량/단백질	66/3	65/2	68/3	69/2	66/3			
후기	흰살생선버섯무른밥	감자치즈무른밥(2)	쇠고기청경채무른밥(16)	달걀노른자채소무른밥(1)	새우살양파무른밥(9)			
열량/단백질	98/5	109/3	108/4	106/3	99/5			
알레르기 발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걀 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지 ,콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뽕장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미 ,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	3 산	3 산	3 산 3 산	3 산	3 산	3 산	3 산	3 산

리틀피카소어린이집



7월 식단표 (유아 일반형/만1~2세)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 심주영

일자	월	화	수	목	금	토
오전간식	♥생일식단♥		1	2	3	4
점심	♥수박		♥복숭아(11)	누룽지죽	♥포도/우유(2)	우유(2)
오후간식	흰쌀밥 쇠고기미역국(5,6,16) 순살닭강정(5,6,15) 양배추잡채(5,6) 백김치		김치볶음밥(5,9) 콩나물국(5) 미트볼구이 (5,6,10,16) 옥수수콘샐러드(1,5) 깍두기(9)	흰쌀밥 물만둣국(1,5,6,10) 순살고등어조림(5,6,7) 고구마순나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 순두부들깨탕(5) 쇠고기채소볶음 (5,6,16) 열무무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 시금치국(5,6) 해물부추전(5,6,9,17) 백김치
열량/단백질	437/17		416/15	416/18	428/17	264/11
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식	♥바나나/우유(2)	김가루잡쌀죽	♥수박	동태살죽	♥참외/우유(2)	우유(2)
점심	흰쌀밥 호박익힌장국(5,6) 참치달걀말이(1,5) 노각무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 쇠고기감자국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 가지양파볶음(5,6) 백김치	카레라이스(5,6) 우동장국(5,6) 생선가스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 양상추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미역국(5,6) 파채불고기(5,6,10) 깍두기(9) 백김치	흰쌀밥 버섯맑은국 달걀양배추볶음 (5,6,15) 굴드레싱도토리묵무침 깍두기(9)	흰쌀밥 오일스파게티(5,6) 꽃살샐러드(1,5,6,8) 백김치
오후간식	매밀국수(3,5,6)	파배기빵(1,2,5,6) /우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	유부초밥(5,6)/매실차	모듬채소전(1,5,6) /주스	
열량/단백질	422/17	451/16	385/17	401/15	420/16	297/9
일자	13	14	15(초복)	16	17	18
오전간식	♥멜론	모듬채소죽	♥샤인머스켓/우유(2)	당근죽		우유(2)
점심	흰쌀밥 백종문순두부탕(5,17) 새우간장조림(5,6,9) 브로콜리돌깨무침 깍두기(9)	흰쌀밥 숙주맑은국 돈육채소찜(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 달걀숙(15) 어묵조림(5,6) 오이무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 수제비국(6) 순살삼치구이(5) 팽이버섯볶음(5,6) 백김치		단무지주먹밥(13) 냉국수(2,3,5,6,16) 육원전(5,6,10) 백김치
오후간식	카스테라(1,2,5,6) /우유(2)	열무국수(6)	약밥/미숫가루(5)	♥찐옥수수/매실차		
열량/단백질	436/19	397/13	441/17	390/15		320/14
일자	20	21	22	23	24	25(중복)
오전간식	♥찐감자/우유(2)	개살양파죽(1,5,6,8)	♥자두	들깨죽	♥복숭아(11)/우유(2)	우유(2)
점심	흰쌀밥 사골곰탕(16) 부추오리주물럭(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 황태미역국(5,6) 쇠고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 백김치	♥참외볶음밥 (1,5,6,18) 김치국(9) 전만두(5,6,10) 호박나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 오징어무두부국(5,17) 돈육장조림(5,6,10) 숙주나물무침 백김치	흰쌀밥 된장찌개(5,6) 순살가지미구이(5) 감자채볶음(5) 깍두기(9)	닭살채소죽(15) 무채국(5,6) 가지튀김(1,5,6) 백김치
오후간식	도토리묵밥(5,6)	♥수박화채(2)	씨리얼/우유(2)	삶은달걀(1)/보리차	김치말이국수(5,6,9)	
열량/단백질	444/15	453/22	406/13	380/21	450/19	234/9
일자	27	28	29	30	31	
오전간식	♥방울토마토(12) /우유(2)	아욱죽(5,6)	♥바나나	치즈수수죽(2)	♥수박	
점심	흰쌀밥 가지양파국(5,6) 흰살생선전(1,5,6) 시래기된장무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 청국장국(5,6) 닭살불고기(5,6,15) 양배추찜+양념장(5,6) 백김치	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 파파두부(5,6) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	흰쌀밥 버섯샤브국(5,6) 채소달걀찜(1) 잔멸치볶음(5,6) 백김치	흰쌀밥 어묵탕(5,6) 너비아니조림 (5,6,10,16) 가지무침(5,6) 깍두기(9)	
오후간식	간장비빔국수(5,6)	♥찐옥수수/우유(2)	샌드위치(1,2,5,6,10,12) /우유(2)	고구마전(1,5,6)	채소김밥(5)/보리차	
열량/단백질	410/17	421/20	453/17	401/18	453/13	
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 * 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. * 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지 ·콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기
	3 산	3 산	3 산	3 산	3 산	3 산
			가공품			
						수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미, 아귀,가리비,우렁개,전복,방어,부세)
						3 산

리틀피카소 어린이집

식단 사용 안내문



1. 식단 작성 기준 및 식단의 종류

* 2025한국인영양섭취기준을 토대로 작성하였습니다.

연령	영아		유아 (만1~2세)	유아(만3~5세)
	초기	중기·후기		
에너지(kcal)	500	600	900	1,400
단백질(g)	10	15	20	25

영아를 위한 이유식은 1식/1일을 제공하며 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.

* 아래와 같이 **11종의 식단**으로 제공됩니다.

영아 (생후 12개월 미만)	이유식 초·중·후기			
유아 (만1~2세)	일반형	유아 (만3~5세)	일반형	
	오후간식 추가형		오후간식 추가형	
	오전죽식형		오전죽식형	
	2유형		2유형	
	시간연장형		시간연장형	

제공되는 식단의 열량은 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 5~10%, 점심 28%, 오후간식 10~15% 수준으로 설정합니다.

2. 식단 감수

식단감수 요청이 필요 없는 경우	식단감수 요청이 필요한 경우
- 센터에서 제공되는 생일 축하식단을 이용할 때 - 같은 식품군 내에서 조리 방법 변경없이 식재료를 대체할 때 예) 쇠불고기 → 돈육불고기(O) / 시금치나물 → 콩나물무침(O)	- 식단의 일부가 추가되거나 변경이 필요한 경우 - 원내 행사로 식단 변경이 불가피한 경우 - 기타 사유로 변경해야 할 경우

※ 실제로 제공된 메뉴명은 변경된 사유와 함께 급식일지 또는 운영일지에 기입해주세요.

※ 12~35개월의 경우 떡 제공 및 변경 시 학부모와 협의가 필요하며, 증빙서류를 작성하여 원에 보관해주세요.

* 식단 감수 신청방법

- 기간 : 전월 16일 ~ 23일까지 (주말제외)
- 기준 : 밥, 김치 제외 30개 메뉴 이내 (신청일 제외 평일 3일 이내 회신)

3. 원산지 표시

* 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시 원산지를 확인하고 **올바르게 표기**하여 주세요.

4. 알레르기 유발식품 표시

- * 식품 알레르기에 대한 **지침을 마련**하여 게시하고, **보호자에게 안내**해 주세요.
- * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이에게는 **대체식품을 제공**해 주세요.
- * **식단표 하단**의 알레르기 유발식품을 확인해 주시고, 알레르기 표시는 식단표음식명 옆에 번호로 기재하였습니다.
- * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

5. 특별식단 제공

♥생일식단♥	튼튼 데이	삼삼 데이
생일잔치가 있는 날 대체하여 사용	영양소 강화 메뉴를 구성	저염식습관을 위한 메뉴를 구성한 식단