



# 9월 식단표 (이유식)

영양사 : 김나은

|           | 월                                                                                                                                                                                                                        | 화                  | 수              | 목                 | 금            | 토            |          |                                                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------|-------------------|--------------|--------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 일자        |                                                                                                                                                                                                                          | 1                  | 2              | 3                 | 4            | 5            |          |                                                                               |
| 초기        |                                                                                                                                                                                                                          | 파프리카미음             | 파프리카미음         | 당근미음              | 당근미음         | 당근미음         |          |                                                                               |
| 열량/단백질    |                                                                                                                                                                                                                          | 27/1               | 27/1           | 27/1              | 27/1         | 27/1         |          |                                                                               |
| 중기        |                                                                                                                                                                                                                          | 두부애호박죽(5)          | 대구살무죽          | 달걀노른자당근죽(1)       | 쇠고기버섯죽(16)   | 타락죽(2)       |          |                                                                               |
| 열량/단백질    |                                                                                                                                                                                                                          | 63/2               | 62/3           | 68/2              | 62/2         | 58/1         |          |                                                                               |
| 후기        |                                                                                                                                                                                                                          | 두부애호박무른밥(5)        | 대구살무무른밥        | 달걀노른자당근무른밥(1)     | 쇠고기버섯무른밥(16) | 타락무른밥(2)     |          |                                                                               |
| 열량/단백질    |                                                                                                                                                                                                                          | 95/3               | 93/4           | 108/3             | 98/3         | 96/2         |          |                                                                               |
| 일자        | 7                                                                                                                                                                                                                        | 8                  | 9              | 10                | 11           | 12           |          |                                                                               |
| 초기        | 브로콜리미음                                                                                                                                                                                                                   | 브로콜리미음             | 브로콜리미음         | 쇠고기미음(16)         | 쇠고기미음(16)    | 쇠고기미음(16)    |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 27/1                                                                                                                                                                                                                     | 27/1               | 27/1           | 36/1              | 36/1         | 36/1         |          |                                                                               |
| 중기        | 달걀노른자브로콜리죽(1)                                                                                                                                                                                                            | 가자미살양파죽            | 두부당근죽(5)       | 쇠고기시금치죽(16)       | 닭살배추죽(15)    | 바나나오트밀죽(2)   |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 68/3                                                                                                                                                                                                                     | 69/3               | 64/2           | 69/3              | 63/3         | 68/2         |          |                                                                               |
| 후기        | 달걀노른자브로콜리무른밥(1)                                                                                                                                                                                                          | 가자미살양파무른밥          | 두부당근무른밥(5)     | 쇠고기시금치무른밥(16)     | 닭살배추무른밥(15)  | 바나나오트밀무른밥(2) |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 102/4                                                                                                                                                                                                                    | 99/5               | 96/3           | 105/4             | 95/5         | 105/4        |          |                                                                               |
| 일자        | 14                                                                                                                                                                                                                       | 15                 | 16             | 17                | 18           | 19           |          |                                                                               |
| 초기        | 두부미음(5)                                                                                                                                                                                                                  | 두부미음(5)            | 두부미음(5)        | 청경채미음             | 청경채미음        | 청경채미음        |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 30/1                                                                                                                                                                                                                     | 30/1               | 30/1           | 26/1              | 26/1         | 26/1         |          |                                                                               |
| 중기        | 쇠고기파프리카죽(16)                                                                                                                                                                                                             | 순두부아욱죽(5)          | 달걀노른자감자죽(1)    | 고구마치즈죽(2)         | 새우청경채죽(9)    | 닭살채소죽(15)    |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 69/2                                                                                                                                                                                                                     | 62/2               | 68/2           | 68/2              | 63/3         | 65/3         |          |                                                                               |
| 후기        | 쇠고기파프리카무른밥(16)                                                                                                                                                                                                           | 순두부아욱무른밥(5)        | 달걀노른자감자무른밥(1)  | 고구마치즈무른밥(2)       | 새우청경채무른밥(9)  | 닭살채소무른밥(15)  |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 102/3                                                                                                                                                                                                                    | 91/3               | 111/3          | 92/3              | 94/5         | 97/5         |          |                                                                               |
| 일자        | 21                                                                                                                                                                                                                       | 22                 | 23             | 24                | 25           | 26           |          |                                                                               |
| 초기        | 양배추미음                                                                                                                                                                                                                    | 양배추미음              | 양배추미음          | 추석연휴              |              |              |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 27/1                                                                                                                                                                                                                     | 27/1               | 27/1           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 중기        | 두부참깨죽(5)                                                                                                                                                                                                                 | 게살채소죽(8)           | 닭가슴살양배추죽(15)   |                   |              |              |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 62/2                                                                                                                                                                                                                     | 69/2               | 65/3           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 후기        | 두부참깨부른밥(5)                                                                                                                                                                                                               | 게살채소무른밥(8)         | 닭가슴살양배추무른밥(15) |                   |              |              |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 94/4                                                                                                                                                                                                                     | 97/3               | 97/5           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 일자        | 28                                                                                                                                                                                                                       | 29                 | 30             |                   |              |              |          |                                                                               |
| 초기        | 호박미음                                                                                                                                                                                                                     | 호박미음               | 호박미음           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 27/1                                                                                                                                                                                                                     | 27/1               | 27/1           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 중기        | 달걀노른자버섯죽(1)                                                                                                                                                                                                              | 전복죽(18)            | 닭살부추죽(15)      |                   |              |              |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 68/2                                                                                                                                                                                                                     | 67/2               | 64/3           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 후기        | 달걀노른자버섯무른밥(1)                                                                                                                                                                                                            | 전복무른밥(18)          | 닭살부추무른밥(15)    |                   |              |              |          |                                                                               |
| 열량/단백질    | 104/3                                                                                                                                                                                                                    | 100/4              | 96/5           |                   |              |              |          |                                                                               |
| 알레르기 유발식품 | ①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장<br>※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.<br>※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                    |                |                   |              |              |          |                                                                               |
| 원산지 표기    | 쌀<br>(밥,죽,누룽지)*                                                                                                                                                                                                          | 콩<br>(두부류,콩버찌,콩국수) | 김치<br>배추 고춧가루  | 쇠고기<br>(한우,육우,젓소) | 돼지<br>고기     | 닭<br>고기      | 오리<br>고기 | 수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어,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



# 9월 식단표 (유아 일반형/만1~2세)

영양사 : 심주영

| 일자           | 월                                                                                                                                                                                                                        | 화                                                      | 수                                                                      | 목                                                                                   | 금                                                              | 토                                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식         |                                                                                                                                                                                                                          | 모듬채소죽                                                  | ❖바나나                                                                   | 달걀죽(1)                                                                              | ❖토마토(12)                                                       | 우유(2)                                                                     |
| 점심           |                                                                                                                                                                                                                          | 흰쌀밥<br>버섯된장국(5,6)<br>두부양념찜(5,6)<br>한식잡채(5,6)<br>백김치    | 채소볶음밥(5)<br>무채국(5,6)<br>떡갈비조림(5,6,10,16)<br>오이무침(5,6)<br>깍두기(9)        | 흰쌀밥<br>들깨탕(5,6)<br>순살삼치구이(5)<br>방풍나물(5,6)<br>백김치                                    | 흰쌀밥<br>미역국(5,6)<br>쇠불고기(5,6,16)<br>상추무침(5,6)<br>깍두기(9)         | 우거지영양밥<br>부추맑은국<br>순살달강정(5,6,15)<br>깍두기(9)                                |
| 오후간식         |                                                                                                                                                                                                                          | 김가루주먹밥(5,6)                                            | 씨리얼(5,6)/우유(2)                                                         | 식빵(1,2,5,6)+딸기잼<br>/우유(2)                                                           | 잔치국수(5,6)                                                      |                                                                           |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                          | 421/12                                                 | 442/15                                                                 | 426/18                                                                              | 389/14                                                         | 266/12                                                                    |
| 일자           | 7                                                                                                                                                                                                                        | 8                                                      | 9                                                                      | 10                                                                                  | 11                                                             | 12                                                                        |
| 오전간식         | ❖바나나                                                                                                                                                                                                                     | 당근양파죽                                                  | ❖포도                                                                    | 두부죽(5)                                                                              | ❖배                                                             | 우유(2)                                                                     |
| 점심           | 흰쌀밥<br>근대된장국(5,6)<br>돈육장조림(5,6,10)<br>감자채볶음(5)<br>깍두기(9)                                                                                                                                                                 | 흰쌀밥<br>달걀찜국(1)<br>순살가자미구이(5)<br>깍두기(9)<br>백김치          | 돈육카레라이스(5,6,10)<br>맑은된장국(5,6)<br>채소튀김(5,6)<br>마카로니샐러드(1,5,6)<br>깍두기(9) | 흰쌀밥<br>사골곰탕(16)<br>오리불고기(5,6)<br>배추나물(5,6)<br>백김치                                   | 흰쌀밥<br>감자국(5,6)<br>오징어콩나물찜<br>(5,6,17)<br>시금치무침(5,6)<br>깍두기(9) | 마파두부덮밥(5,6)<br>김치국(9)<br>잔멸치조림(5,6)<br>깍두기(9)                             |
| 오후간식         | 치즈주먹밥(2)                                                                                                                                                                                                                 | ❖편단호박/우유(2)                                            | 팥배기빵(1,2,5,6)<br>/우유(2)                                                | 우동(5,6)                                                                             | 삶은달걀(1)<br>/마시는요구르트(2)                                         |                                                                           |
| 열량/단백질       | 409/14                                                                                                                                                                                                                   | 408/19                                                 | 443/14                                                                 | 379/14                                                                              | 418/19                                                         | 275/13                                                                    |
| 일자           | 14                                                                                                                                                                                                                       | 15                                                     | 16                                                                     | 17                                                                                  | 18                                                             | 19                                                                        |
| 오전간식         | ❖방울토마토(12)                                                                                                                                                                                                               | 누룽지죽                                                   | ❖사과/우유(2)                                                              | 참치죽                                                                                 | ❖키위                                                            | 우유(2)                                                                     |
| 점심           | 흰쌀밥<br>쇠고기탕(5,6,16)<br>달걀말이(1,5)<br>미나리숙주나물<br>깍두기(9)                                                                                                                                                                    | 흰쌀밥<br>된장찌개(5,6)<br>돈육갈비찜(5,6,10)<br>아욱나물(5,6)<br>백김치  | 달걀비빔밥(1,5,6)<br>버섯맑은국<br>해물완자전(5,6,9,17)<br>참나물무침(5,6)<br>깍두기(9)       | 흰쌀밥<br>미소장국(5,6)<br>고구마치즈돈까스<br>(1,2,5,6,10)<br>+소스(5,6,12)<br>양배추마요샐러드(1,5)<br>백김치 | 흰쌀밥<br>어묵국(5,6)<br>순살달볶음탕(5,6,15)<br>파프리카무침(5,6)<br>깍두기(9)     | 베이컨채소볶음밥<br>(5,6,10)<br>맑은장국(5,6)<br>오일스파게티(5,6)<br>백김치                   |
| 오후간식         | 채소주먹밥(5)<br>/매실차                                                                                                                                                                                                         | 팬케이크(1,2,5,6)<br>/우유(2)                                | 으깬감자샐러드(1,5)<br>/주스                                                    | 쌀국수                                                                                 | 샌드위치(1,2,5,6,10)<br>/우유(2)                                     |                                                                           |
| 열량/단백질       | 418/13                                                                                                                                                                                                                   | 452/17                                                 | 407/15                                                                 | 427/15                                                                              | 457/21                                                         | 304/10                                                                    |
| 일자           | 21                                                                                                                                                                                                                       | 22                                                     | 23                                                                     | 24                                                                                  | 25                                                             | 26                                                                        |
| 오전간식         | ❖바나나                                                                                                                                                                                                                     | 계살죽(1,5,6,8)                                           | ❖배                                                                     | 추석연휴                                                                                |                                                                |                                                                           |
| 점심           | 흰쌀밥<br>들기름미역국(5,6)<br>돈육채소볶음(5,6,10)<br>무나물<br>깍두기(9)                                                                                                                                                                    | 흰쌀밥<br>수제비국(6)<br>순살고등어찜(5,6,7)<br>연근조림(5,6)<br>백김치    | 흰쌀밥<br>호박새우전국찌개(9)<br>니아신 닭가슴살두부<br>스테이크(1,5,6,15)<br>당근채나물<br>깍두기(9)  |                                                                                     |                                                                |                                                                           |
| 오후간식         | 카스테라(1,2,5,6)<br>/우유(2)                                                                                                                                                                                                  | 삶은달걀(1)/보리차                                            | 충무김밥/매실차                                                               |                                                                                     |                                                                |                                                                           |
| 열량/단백질       | 423/16                                                                                                                                                                                                                   | 406/17                                                 | 402/13                                                                 |                                                                                     |                                                                |                                                                           |
| 일자           | 28                                                                                                                                                                                                                       | 29                                                     | 30                                                                     |                                                                                     |                                                                | ♥생일식단♥                                                                    |
| 오전간식         | ❖굴                                                                                                                                                                                                                       | 모듬버섯죽                                                  | ❖사과                                                                    |                                                                                     |                                                                | ❖사과                                                                       |
| 점심           | 흰쌀밥<br>홍합맑은국(18)<br>오리단호박찜(5,6)<br>청경채오이무침(5,6)<br>깍두기(9)                                                                                                                                                                | 흰쌀밥<br>연두부탕(5,6)<br>쇠고기장조림(5,6,16)<br>브로콜리볶음(5)<br>백김치 | 강된장비빔밥(5,6)<br>콩나물국(5)<br>흰살생선전(1,5,6)<br>버섯나물(5,6)<br>깍두기(9)          |                                                                                     |                                                                | 흰쌀밥<br>참치미역국(5,6)<br>수제돈까스(1,2,5,6,10)<br>+소스(5,6,12)<br>오이무침(5,6)<br>백김치 |
| 오후간식         | 호떡(5,6)/우유(2)                                                                                                                                                                                                            | 토마토스파게티<br>(5,6,12)                                    | 오곡씨리얼(5,6)<br>/우유(2)                                                   |                                                                                     |                                                                | 케이크(1,2,5,6)<br>/우유(2)                                                    |
| 열량/단백질       | 424/18                                                                                                                                                                                                                   | 419/17                                                 | 399/15                                                                 |                                                                                     |                                                                | 430/16                                                                    |
| 알레르기<br>유발식품 | 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) ⑲잔<br>※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다.<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                        |                                                                        |                                                                                     |                                                                |                                                                           |
| 원산지<br>표기    | 쌀<br>(밥,죽,누룽지)                                                                                                                                                                                                           | 콩<br>(두부류,콩비지,<br>콩국수)                                 | 김치<br>배추<br>고춧<br>가루                                                   | 쇠고기<br>(한우,육우,젓소)                                                                   | 돼지<br>고기                                                       | 닭<br>고기                                                                   |
|              | 3 산                                                                                                                                                                                                                      | 3 산                                                    | 3 산 3 산                                                                | 3 산                                                                                 | 3 산                                                            | 3 산                                                                       |
|              | 가공품                                                                                                                                                                                                                      |                                                        |                                                                        |                                                                                     |                                                                | 3 산                                                                       |

리틀피카소어린이집

# 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<br>(생후 12개월 미만) | 이유식 초·중·후기 |               |          |  |
|--------------------|------------|---------------|----------|--|
| 유아<br>(만1~2세)      | 일반형        | 유아<br>(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 <b>필요 없는</b> 경우                                                                                                                                      | 식단감수 요청이 <b>필요한</b> 경우                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>센터에서 제공되는 생일 축하식단을 이용할 때</li> <li>같은 식품군 내에서 조리방법 변경없이 식재료를 대체할 때<br/>예) 쇠불고기 → 돈육불고기(O) / 시금치나물 → 콩나물무침(O)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>식단의 일부가 추가되거나 변경이 필요한 경우</li> <li>원내 행사로 식단 변경이 불가피한 경우</li> <li>기타 사유로 변경해야 할 경우</li> </ul> |

※ 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 |