



★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
오전간식		들깨무죽⑤⑥	소고기채소죽⑤⑥⑩	시금치죽	오징어부추죽⑦
점심	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송능이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.	기장밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 송능 새우전①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 자른파프리카감채⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식		쌀식빵①②⑥/현미차	바나나/요거트②	과일샐러드 ⑫	단호박찜/우유②
열량/단백질		420.1/17	417.7/18.6	412.2/12.1	425.4/13.8
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
오전간식	표고버섯죽	단호박죽	연근새우죽⑨	감자죽⑤⑥	순두부달걀죽①⑤⑥
점심	차조밥 콩나물국⑤ 자른소불고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬배추김치⑨	잡쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 새우브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 자른새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기야채비빔밥⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	배/우유②	카스테라①②⑥/보리차	사과/치즈②	치즈핫도그①②⑥⑩	찐감자/우유②
열량/단백질	422/15.3	404.5/14.3	407.8/19.3	415.4/13.3	401.7/21.1
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
오전간식	김가루참쌀죽	단팥죽	닭가슴살양파죽⑩	두부죽⑤	참치미역죽
점심	흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 훈제오리구이 자른참나물무침 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑩ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ 건파래자반 잘게썬깍두기⑨	간장해물덮밥⑤⑥⑨⑩ 송능 찐만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	잡쌀현미밥 유부어묵국⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/우유②	밤식빵①②⑤⑥/현미차	자른사인머스켓 /요거트②	감자전①⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	426.4/17.8	426.3/21.6	405.8/16.1	405.1/15.5	422.7/17.8
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
오전간식	애호박죽①	고구마죽	전복죽⑩	 추석 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	
점심	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 게살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국①⑤⑥⑧ 순살찜닭⑤⑥⑩ 자른깻잎나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	키위/우유②	소보로빵①②④⑥ /보리차	글/치즈②		
열량/단백질	436.7/16.7	423.8/13.4	403.8/17.7		
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	
오전간식	녹두죽	버섯채소죽	게살죽①⑤⑥⑧		
점심	잡곡밥 실파달걀국①⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 자른배추된장나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡쌀현미밥 버섯들깨국 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		
오후간식	사과/우유②	구운식빵①②⑤⑥ /현미차	토마토⑫/요거트②		
열량/단백질	432/17.8	425.7/15.8	428.9/18.9		

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우(다짐육)	국내산	명태(동태)	원양산
	육우	국내산	꾸꾸미	원양산
			낙지	국내산
돼지고기(돈까스)		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	(연육)베트남, 중국산
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류(돼지고기, 닭고기)		국내산		

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
초기 (4~5개월)	• 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀	사과미음	사과미음	소고기미음⑩	소고기미음⑩	소고기미음⑩
중기 (6~8개월)		달걀노른자시금치죽①	소고기채소죽⑩	닭가슴살당근죽⑮	흰살생선애호박죽	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)		달걀노른자시금치무른밥①	소고기채소무른밥⑩	닭가슴살당근무른밥⑮	흰살생선애호박무른밥	누룽지죽
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
초기 (4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
중기 (6~8개월)	소고기죽⑩	달걀노른자양파죽②	새우브로콜리죽⑨	두부오이죽⑤	흰살생선당근죽	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	소고기무른밥⑩	달걀노른자양파무른밥②	새우브로콜리무른밥⑨	두부오이무른밥⑤	흰살생선당근밥	누룽지죽
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
초기 (4~5개월)	배미음	배미음	배미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기 (6~8개월)	두부양파죽⑤	콩나물채소죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	오징어채소죽⑰	달걀노른자당근죽①	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	두부양파무른밥⑤	콩나물채소무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	오징어채소무른밥⑰	달걀노른자당근무른밥①	누룽지죽
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
초기 (4~5개월)	닭미음⑮	닭미음⑮	닭미음⑮			
중기 (6~8개월)	두부팽이버섯죽⑤	소고기무죽⑩	닭채소죽⑮			
후기,완료기 (9~15개월)	두부팽이버섯무른밥⑤	소고기무무른밥⑩	닭채소무른밥⑮			
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		
초기 (4~5개월)	당근미음	당근미음	당근미음			
중기 (6~8개월)	새우살배추죽⑨	소고기청경채죽⑩	버섯채소죽			
후기,완료기 (9~15개월)	새우살배추무른밥⑨	소고기청경채무른밥⑩	버섯채소무른밥			

식단 사용 안내사항

1. 영아 1일 영양기준량은 0-5개월 550kcal, 6-11개월 700kcal입니다. (한국인영양섭취기준(2010))

2. 초기 이유식 (4~5개월)

- 4~5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
- 농도는 주르륵 흐를 정도로 합니다. (10배죽)
- 2~3일간 같은 이유식을 제공하여 알레르기 반응을 살펴본 후 몸에 이상이 있으면 중단합니다.

이유 초기 (4-5개월, 미음)

이유식 농도 및 분량		미음 3숟가락 정도 (10배죽, 물:쌀=10:1)
식품군	채소류	삶아 거른 채소즙 (쌀미음으로 시작)
	과일류	곰게 갈거나 짜낸 과즙 (사과, 배)
	고기,생선,달걀,콩류	고기즙 (쇠고기, 육수)
제공횟수		이유식 1회
주의사항		· 쌀미음으로 시작→채소즙→과즙순, 점차 진행 · 알레르기 있는 경우 6개월 이전 시작 X · 2-3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무확인
간하기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

3. 중기 이유식 (6~8개월)

- 1일 2회 이유식을 제공합니다.
- 마요네즈 정도의 농도로 준비하며 고운 죽 형태입니다.
- 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 죽을 만들 때는 다시마, 멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 중기 (6-8개월, 죽)

이유식 농도 및 분량		죽 1/4~1/3공기 (7~8배죽, 물:쌀=7~8:1)
식품군	채소류	삶아 으갠 채소 (으깨거나 분쇄기에 갈기)
	과일류	으갠 과일 (사과, 배, 바나나, 수박)
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 다져 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제공횟수		이유식2회 (10시, 5시 or 6시)
주의사항		· 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 · 단백질식품 시작 · 철 함유 식품 섭취 필수(단백질식품) · 영아용 치즈, 플레인 요거트 : 9개월 이후 제공 · 6-8개월 : 사과, 배, 바나나, 수박 대체 제공 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간하기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

4. 후기, 완료기 이유식 (9~15개월)

- 9~15개월 영아에게 1일 3회 이유식을 제공합니다.
- 두부 정도의 무르기로 알갱이가 있는 죽, 무른밥 형태로 제공합니다.
- 후기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 죽을 만들 때는 다시마멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 후기,완료기 (9-15개월, 죽, 무른밥)

이유식 농도 및 분량		무른밥 1/3공기 (4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1)
식품군	채소류	잘게 썰어 삶은 채소 (3×3×3mm정도 썰기)
	과일류	잘게 썬 과일
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 썰어 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제공횟수		이유식3회 (아침, 점심, 저녁)
주의사항		· 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 새우, 게, 조개류 주의 · 꿀, 생우유, 딸기, 토마토, 굴, 복숭아, 초콜릿, 과자류, 사탕 금지 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간하기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

5. 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

※알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

6. 원산지 표시사항

2016. 2. 3 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률」의 개정으로 원산지 표시규정이 강화되어 표시대상이 현행 16개 품목에서 20개 품목으로 추가, 확대되었습니다.

※ 원산지 표시법 위반시 과태료

- 허위표시 : 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금 - 미표시 및 표시방법 위반 : 천만원 이하의 과태료

원산지 표시의 올바른 예시)

쌀: 국내산 / 배추김치: 국내산(배추: 국내산, 고춧가루:국내산)/ 소고기: 국내산 한우 또는 수입산(나라명) / 돼지고기: 국내산 /수산물: 명태(국내산)

[여수시어린이사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.]

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우(다짐육)	국내산	명태(동태)	원양산
	육우	국내산	꾸꾸미	원양산
			낙지	국내산
돼지고기(돈까스)		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	(연육)베트남, 중국산
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류(돼지고기, 닭고기)		국내산		