

# 2020



# 9월 영유아 식단표



 광진구보건소  
GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	생일자	1(화) 598kcal	2(수) 555kcal	3(목) 546kcal	4(금) 562kcal	5(토) 522kcal
오전간식	해당일오전간식	제철과일/치즈	견과류/ 떠먹는요구르트	제철과일/우유	흑임자죽	시리얼/우유
점심	쌀밥 미역국 햄박스테이크*소스 양상추샐러드 배추김치	현미밥 유부맑은국 소불고기 오이무침 배추김치	<국 없는 날> 짜장밥 레몬탕수육*소스 부추무침 배추김치	흑미밥 홍합살맑은국 두부조림 얼갈이된장나물 배추김치	수수밥 들깨버섯국 찜닭 숙주나물 깍두기	파인애플볶음밥 어묵국 채소크로켓 배추김치
오후간식	생일케이크	머핀/우유	찐감자/우유	햄채소주먹밥	떡/우유	
날짜	7(월) 569kcal	8(화) 561kcal	9(수) 590kcal	10(목) 560kcal	11(금) 514kcal	12(토) 512kcal
오전간식	채소죽	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	브로콜리죽	미숫가루/우유
점심	기장밥 애호박맑은국 돼지고기완자전 가지나물 배추김치	차조밥 달걀파국 고등어테리아끼구이 마늘종볶음 깍두기	<국 없는 날> 소고기볶음밥 꽃맛샐러드 우엉조림 배추김치	현미밥 아욱된장국 메추리알조림 고구마순나물 배추김치	흑미밥 육개장 연두부&양념장 건파래볶음 배추김치	우동 참깨주먹밥 달걀찜 배추김치
오후간식	카스테라/우유	물만두	찐고구마/우유	스파게티	떡/우유	
날짜	14(월) 539kcal	15(화) 575kcal	16(수) 569kcal	17(목) 528kcal	18(금) 526kcal	19(토) 526kcal
오전간식	제철과일/우유	표고버섯죽	제철과일/치즈	채소스틱/우유	당근스프	시리얼/우유
점심	차조밥 미역국 순살닭갈비 마카로니샐러드 깍두기	수수밥 두부된장국 돼지고기수육 상추쌈*쌈장 배추김치	<국 없는 날> 오징어덮밥 검은깨무나물 배추김치 짜먹는요구르트	기장밥 시금치된장국 소고기토마토볶음 구이김 배추김치	현미밥 썩갠어묵국 치즈달걀말이 오이무침 배추김치	돈육카레라이스 가쓰오장국 콘샐러드 배추김치
오후간식	참치주먹밥	팬케이크/우유	단호박찜/우유	수제비	떡/우유	
날짜	21(월) 564kcal	22(화) 559kcal	23(수) 569kcal	24(목) 578kcal	25(금) 549kcal	26(토) 506kcal
오전간식	채소스틱/치즈	제철과일/우유	견과류/ 떠먹는요구르트	채소스틱/우유	애호박죽	미숫가루/우유
점심	흑미밥 근대된장국 두부구이*양념장 게맛살숙주무침 배추김치	기장밥 바지락살맑은국 미트볼볶음 깎이나물 배추김치	<국 없는 날> 오므라이스 멸치볶음 과일샐러드 깍두기	차조밥 콩나물국 훈제오리&소스 쌈무 배추김치	수수밥 새우살부추국 소고기장조림 청포묵무침 배추김치	만둣국 치커리무침 배추김치 요구르트
오후간식	호빵/우유	파래전	찐감자/우유	잔치국수	떡/우유	
날짜	28(월) 533kcal	29(화) 576kcal	30(수)	<p>*국 없이 밥을 먹기 어려운 아이들의 경우에는 매주 수요일인 &lt;국 없는 날&gt;에 '송편'을 제공하셔도 됩니다. *배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 백김치로 제공하셔도 됩니다. *열량(kcal)표시안내 <b>점심식단칼로리</b>(오전간식+점심+오후간식)</p>		
오전간식	채소스틱/치즈	제철과일/우유	<p>추석</p> 			
점심	현미밥 팽이장국 생선까스*소스 그린샐러드 배추김치	차조밥 복엇국 돼지갈비찜 시금치나물 배추김치				
오후간식	모닝빵*잼/우유	송편/식혜				

# 2020



# 9월 영유아 식단표 (주 2회 국 없는 날)



광진구보건소  
GUANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	생일자	1(화) 598kcal	2(수) 555kcal	3(목) 546kcal	4(금) 554kcal	5(토) 522kcal
오전간식	해당일오전간식	제철과일/치즈	견과류/ 떠먹는요구르트	제철과일/우유	흑임자죽	시리얼/우유
점심	쌀밥 미역국 햄박스테이크*소스 양상추샐러드 배추김치	현미밥 유부맑은국 소불고기 오이무침 배추김치	<국 없는 날> 짜장밥 레몬탕수육*소스 부추무침 배추김치	흑미밥 홍합살맑은국 두부조림 얼갈이된장나물 배추김치	<국 없는 날> 버섯영양밥 찜닭 숙주나물 배추김치	파인애플볶음밥 어묵국 채소크로켓 배추김치
오후간식	생일케이크	머핀/우유	찐감자/우유	햄채소주먹밥	떡/우유	
날짜	7(월) 569kcal	8(화) 561kcal	9(수) 590kcal	10(목) 560kcal	11(금) 520kcal	12(토) 512kcal
오전간식	채소죽	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	브로콜리죽	미숫가루/우유
점심	기장밥 애호박맑은국 돼지고기완자전 가지나물 배추김치	차조밥 달걀파국 고등어테리아끼구이 마늘종볶음 깍두기	<국 없는 날> 소고기볶음밥 꽃맛샐러드 우엉조림 배추김치	현미밥 아욱된장국 메추리알조림 고구마순나물 배추김치	<국 없는 날> 마파두부덮밥 건파래볶음 배추김치 요구르트	우동 참깨주먹밥 달걀찜 배추김치
오후간식	카스테라/우유	물만두	찐고구마/우유	스파게티	떡/우유	
날짜	14(월) 539kcal	15(화) 575kcal	16(수) 569kcal	17(목) 528kcal	18(금) 533kcal	19(토) 526kcal
오전간식	제철과일/우유	표고버섯죽	제철과일/치즈	채소스틱/우유	당근스프	시리얼/우유
점심	차조밥 미역국 순살달걀비 마카로니샐러드 깍두기	수수밥 두부된장국 돼지고기수육 상추쌈*쌈장 배추김치	<국 없는 날> 오징어덮밥 검은깨무나물 배추김치 짜먹는요구르트	기장밥 시금치된장국 소고기토마토볶음 구이김 배추김치	<국 없는 날> 어묵볶음밥 치즈달걀말이 오이무침 배추김치	돈육카레라이스 가쓰오장국 콘샐러드 배추김치
오후간식	참치주먹밥	팬케이크/우유	단호박찜/우유	수제비	떡/우유	
날짜	21(월) 564kcal	22(화) 559kcal	23(수) 569kcal	24(목) 578kcal	25(금) 552kcal	26(토) 506kcal
오전간식	채소스틱/치즈	제철과일/우유	견과류/ 떠먹는요구르트	채소스틱/우유	애호박죽	미숫가루/우유
점심	흑미밥 근대된장국 두부구이*양념장 게맛살숙주무침 배추김치	기장밥 바지락살맑은국 미트볼볶음 깎이나물 배추김치	<국 없는 날> 오므라이스 멸치볶음 과일샐러드 깍두기	차조밥 콩나물국 훈제오리&소스 쌈무 배추김치	<국 없는 날> 새우살부추덮밥 소고기장조림 청포묵무침 배추김치	만둣국 치커리무침 배추김치 요구르트
오후간식	호빵/우유	파래전	찐감자/우유	잔치국수	떡/우유	
날짜	28(월) 533kcal	29(화) 576kcal	30(수)	<p>*국 없이 밥을 먹기 어려운 아이들의 경우에는 매주 수요일인 &lt;국 없는 날&gt;에 '송편'을 제공하셔도 됩니다. *배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 <b>백김치</b>로 제공하셔도 됩니다. *열량(kcal) 표시안내 <b>점심식단칼로리</b>(오전간식+점심+오후간식)</p>		
오전간식	채소스틱/치즈	제철과일/우유				
점심	현미밥 팽이장국 생선까스*소스 그린샐러드 배추김치	차조밥 복엇국 돼지갈비찜 시금치나물 배추김치				
오후간식	모닝빵*잼/우유	송편/식혜				

# 2020



# 9월 영유아 식단표 (시간연장형)



날짜	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)		
열량	306kcal	356kcal	352kcal	402kcal	378kcal	438kcal	345kcal	395kcal			
저녁	잡곡밥 미역된장국 동태살전 취나물무침 배추김치		쌀밥 팽이맑은국 달걀말이 깻잎나물 배추김치		잡곡밥 실파맑은국 돼지고기볶음 고사리나물 배추김치		쌀밥 우거지된장국 소고기장조림 치커리무침 배추김치				
저녁간식	제철과일		치즈		우유		제철과일				
날짜	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)
열량	338kcal	388kcal	358kcal	418kcal	322kcal	372kcal	350kcal	400kcal	414kcal	464kcal	
저녁	잡곡밥 순두부맑은국 오리양파볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치		쌀밥 미소장국 소세지볶음 청경채나물 배추김치		잡곡밥 무채국 주꾸미볶음 근대나물 배추김치		쌀밥 건새우맑은국 돈육굴소스볶음 도라지나물 배추김치		잡곡밥 맑은김치국 너비아니구이 새송이버섯볶음 깍두기		
저녁간식	치즈		우유		제철과일		치즈		제철과일		
날짜	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)
열량	361kcal	411kcal	355kcal	405kcal	353kcal	413kcal	403kcal	453kcal	398kcal	448kcal	
저녁	쌀밥 맑은짬뽕국 새우살볶음 도토리묵무침 배추김치		잡곡밥 유부맑은국 소고기산적 부추나물 배추김치		쌀밥 조랭이떡국 참치채소전 미나리나물 배추김치		잡곡밥 다시마양파국 돼지불고기 양배추찜 깍두기		쌀밥 얼갈이국 닭봉구이 파프리카무침 배추김치		
저녁간식	치즈		제철과일		우유		치즈		제철과일		
날짜	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)		26(토)
열량	354kcal	404kcal	347kcal	397kcal	348kcal	408kcal	357kcal	407kcal	368kcal	418kcal	
저녁	잡곡밥 들깨배추국 메추리알볶음 우엉조림 깍두기		쌀밥 버섯국 주꾸미볶음 상추무침 배추김치		잡곡밥 실파장국 소불고기 마늘종볶음 배추김치		쌀밥 청국장국 미니돈까스 가지나물 배추김치		잡곡밥 닭곰탕 연근조림 청경채무침 배추김치		
저녁간식	제철과일		치즈		우유		치즈		제철과일		
날짜	28(월)		29(화)		30(수)		<p>*국 없이 밥을 먹기 어려운 아이들의 경우에는 매주 수요일인&lt;국 없는 날&gt;에 '송능'을 제공하셔도 됩니다.</p> <p>*배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 <b>백김치</b>로 제공하셔도 됩니다.</p> <p>*<b>열량(kcal) 표시안내</b> <b>시간연장형식단 칼로리</b> (저녁/저녁+저녁간식)</p>				
열량	387kcal	437kcal	343kcal	403kcal							
저녁	쌀밥 부대찌개 연두부&양념장 구이김 깍두기		잡곡밥 아욱국 소고기브로콜리볶음 실곤약채소무침 배추김치								
저녁간식	치즈		우유								

# 2020



# 9월 이유식 식단표



광진구보건소  
GUWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜			1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)	
열량			352kcal	476kcal	340kcal	482kcal	338kcal	475kcal	350kcal	480kcal	210kcal	
오전간식			사과오๊깸		당근죽		바나나오๊깸		흑임자죽		양배추죽	
점심			소고기오이진밥		노른자부추진밥		두부당근진밥		닭살숙주진밥		두부채소진밥	
오후간식			치즈죽		감자오๊깸		얼갈이죽		우거지죽			
저녁			생선살미역진밥		소고기깻잎진밥		생선살고사리진밥		소고기양파진밥			
날짜	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
열량	346kcal	470kcal	350kcal	491kcal	360kcal	483kcal	341kcal	474kcal	333kcal	470kcal	219kcal	
오전간식	채소죽		배오๊깸		바나나오๊깸		사과오๊깸		브로콜리죽		참깨죽	
점심	노른자애호박진밥		생선살양파진밥		소고기우엉진밥		두부아욱진밥		소고기고사리진밥		노른자채소진밥	
오후간식	가지죽		타락죽		고구마오๊깸		장국죽		김죽			
저녁	두부당근진밥		버섯청경채진밥		노른자근대진밥		닭살당근진밥		버섯채소진밥			
날짜	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)	
열량	350kcal	483kcal	355kcal	486kcal	360kcal	490kcal	339kcal	479kcal	351kcal	485kcal	215kcal	
오전간식	배오๊깸		표고버섯죽		바나나오๊깸		사과오๊깸		당근스프		옥수수죽	
점심	닭살미역진밥		두부치즈진밥		생선살무진밥		소고기시금치진밥		노른자양파진밥		두부채소진밥	
오후간식	고구마죽		찹쌀채소죽		단호박오๊깸		양배추죽		오이죽			
저녁	생선살양배추진밥		소고기부추진밥		노른자미나리진밥		두부감자진밥		닭살파프리카진밥			
날짜	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)		26(토)	
열량	340kcal	481kcal	352kcal	488kcal	348kcal	474kcal	341kcal	475kcal	342kcal	483kcal	208kcal	
오전간식	바나나오๊깸		사과오๊깸		타락죽		배오๊깸		애호박죽		누룽지죽	
점심	두부근대진밥		소고기깻잎진밥		잔멸치채소진밥		닭살콩나물진밥		소고기부추진밥		노른자채소진밥	
오후간식	배추죽		버섯죽		감자오๊깸		당근죽		연근죽			
저녁	노른자우엉진밥		생선살당근진밥		두부마늘종진밥		노른자가지진밥		닭살청경채진밥			
날 짜	28(월)		29(화)		30(수)							
열량	352kcal	476kcal	347kcal	490kcal								
오전간식	사과오๊깸		바나나오๊깸									
점심	생선살당근진밥		노른자양파진밥									
오후간식	미역죽		시금치죽									
저녁	두부팽이버섯진밥		소고기브로콜리진밥									

- 만 3세 - 5세 1일 영양권장량 기준 적용 (출처: 한국영양학회)
- 영양교육 자료「장출혈성 대장균 식중독이란?」 및 9월 메뉴 레시피(레몬탕수육) 안내
- 자연식품(제철과일, 찌거나 삶은 식품, 조미가 되지 않은 식품):주3회 이상 편성
- 오전·오후 간식 200Kcal - 400Kcal 범위 내에서 편성
- 맵고 자극적이지 않는 주·부찬 편성 및 오전 간식(죽) 주 2회 이상 편성
- 주 2회 이상 우유 및 두유, 유제품 제공
- 6개월 - 12개월 월령별 허용식품에 따른 이유식 식단 편성
- 영유아 식단 총열량 표기

원산지 표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
		한우	육우	젓소				배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시	콩 (두부,콩비지류)	수산물							
		낙지	명태 (동태,코다리포함)	고등어	갈치	꽃게	오징어	참조기	주꾸미
	산	산	산	산	산	산	산	산	산

## ☆ 식단 변경 가능한 대체식품 알림 ☆

구분	변경 가능한 대체 식품군	
<b>밥</b>	완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등등.. * 잡곡의 종류는 어린이집에서 구매 가능한 것으로 사용하셔도 됩니다. ※ 검정콩밥, 병아리콩밥을 섭취할 수 없는 영유아들은 잡곡밥으로 대체하여 사용해 주세요.	
<b>단백질찬</b>	* 단백질 찬은 같은 류의 단백질 찬으로 사용하셔야 합니다. ex) 육류=육류, 어류=어류, 알류 및 콩류=알류 및 콩류 로 변경하여 사용 가능합니다. ※ 다른 류의 단백질 찬으로 바꾸어 사용하시는 것을 금지합니다.	
	육 류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
	어 류	임연수조림(구이), 조기구이, 방어포구이(튀김), 병어조림, 갈치조림(구이), 고등어조림(구이), 주꾸미볶음, 오징어볶음, 멸치볶음
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이)
<b>김 치</b>	배추김치, 깍두기, 알타리, 걸절이, 열무김치, 백김치	