2020  11월 영유아 식단표 

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	2(월) 580kcal	3(화) 546kcal	4(수) 586kcal	5(목) 561kcal	6(금) 538kcal	7(토) 527kcal
오전간식	양파스프	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	청경채죽	시리얼/우유
점심	차조밥 홍합살맑은국 소고기장조림 감자채볶음 배추김치	수수밥 배추된장국 두부강정 파래무침 배추김치	<국 없는 날> 카레라이스 메추리알샐러드 깻잎나물 깍두기	흑미밥 팽이버섯맑은국 오리고기찜 부추무침 배추김치	기장밥 다시마맑은국 오징어볶음 호박나물 배추김치	참치마요덮밥 미소장국 제철과일 배추김치
오후간식	롤케익/우유	잔치국수	찐단호박/우유	잔멸치주먹밥	떡/우유	
날짜	9(월) 568kcal	10(화) 586kcal	11(수) 585kcal	12(목) 568kcal	13(금) 570kcal	14(토) 534kcal
오전간식	제철과일/우유	채소스틱/치즈	견과류/ 떠먹는요구르트	제철과일/우유	브로콜리죽	미숫가루/우유
점심	현미밥 건새우맑은국 닭봉구이 시금치나물 배추김치	차조밥 소고기뭇국 스크램블에그 미나리나물 배추김치	<국 없는 날> 콩나물밥+간장 삼치데리야끼구이 연근조림 깍두기	흑미밥 청경채맑은국 돼지고기수육 상추쌈 배추김치	수수밥 모듬어묵국 카레두부조림 오이무침 배추김치	새우볶음밥 실파장국 김말이튀김 배추김치
오후간식	궁중떡볶이	호빵/우유	찐감자/우유	쌀국수	떡/우유	
날짜	16(월) 591kcal	17(화) 584kcal	18(수) 556kcal	19(목) 563kcal	20(금) 579kcal	21(토) 522kcal
오전간식	양송이스프	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	아욱죽	시리얼/우유
점심	기장밥 배추맑은국 소고기폭찹 도라지나물 배추김치	현미밥 미역국 순살닭갈비 쌈무 배추김치	<국 없는 날> 오므라이스 멸치볶음 도토리묵무침 배추김치	수수밥 호박된장국 생선까스*소스 파인애플샐러드 깍두기	흑미밥 바지락살맑은국 돼지고기완자구이 우엉조림 배추김치	어묵우동 추가밥½ 케이준샐러드 배추김치
오후간식	카스테라/우유	옥수수전	찐고구마/우유	채소주먹밥	떡/우유	
날짜	23(월) 576kcal	24(화) 572kcal	25(수) 580kcal	26(목) 564kcal	27(금) 579kcal	28(토) 516kcal
오전간식	제철과일/우유	채소스틱/치즈	견과류/ 떠먹는요구르트	제철과일/우유	당근죽	미숫가루/우유
점심	차조밥 순두부맑은국 소불고기 마늘종볶음 배추김치	기장밥 콩비지찌개 고등어구이 청경채나물 깍두기	<국 없는 날> 미트볼스파게티 게맛살주먹밥 오이무침 배추김치	현미밥 수제비국 닭살굴소스볶음 참나물무침 배추김치	수수밥 들깨미역국 치즈달걀말이 상추무침 배추김치	만두국 치커리무침 요구르트 배추김치
오후간식	고구마맛탕	크림빵/우유	찐단호박/우유	유부초밥	떡/우유	
날짜	30(월) 528kcal	생일자의 날				
오전간식	제철과일/우유	해당일오전간식				
점심	흑미밥 아욱된장국 돼지목살구이 파프리카볶음 배추김치	백미밥 미역국 안동찜닭 마카로니샐러드 배추김치				
오후간식	메밀전병	생일케이크				

국 없이 밥을 먹기 어려운 아이들의 경우에는 매주 수요일인 <국 없는 날>에 '숭늉'을 제공하셔도 됩니다.

*배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 백김치로 제공하셔도 됩니다.

*열량(kcal)표시안내

점심식단칼로리(오전간식+점심+오후간식)

2020 11월 영유아 식단표

(주2회 국없는날)

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	2(월) 580kcal	3(화) 546kcal	4(수) 586kcal	5(목) 561kcal	6(금) 541kcal	7(토) 527kcal
오전간식	양파스프	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	청경채죽	시리얼/우유
점심	차조밥 홍합살맑은국 소고기장조림 감자채볶음 배추김치	수수밥 배추된장국 두부강정 파래무침 배추김치	<국 없는 날> 카레라이스 메추리알샐러드 깻잎나물 깍두기	흑미밥 팽이버섯맑은국 오리고기찜 부추무침 배추김치	<국 없는 날> 무밥*양념장 오징어볶음 호박나물 배추김치	참치마요덮밥 미소장국 제철과일 배추김치
오후간식	롤케익/우유	잔치국수	찐단호박/우유	잔멸치주먹밥	떡/우유	
날짜	9(월) 568kcal	10(화) 586kcal	11(수) 585kcal	12(목) 568kcal	13(금) 579kcal	14(토) 534kcal
오전간식	제철과일/우유	채소스틱/치즈	견과류/ 떠먹는요구르트	제철과일/우유	브로콜리죽	미숫가루/우유
점심	현미밥 건새우맑은국 닭봉구이 시금치나물 배추김치	차조밥 소고기뭇국 스크램블에그 미나리나물 배추김치	<국 없는 날> 콩나물밥+간장 삼치데리야끼구이 연근조림 깍두기	흑미밥 청경채맑은국 돼지고기수육 상추쌈 배추김치	<국 없는 날> 어묵덮밥 카레두부조림 오이무침 배추김치	새우볶음밥 실파장국 김말이튀김 배추김치
오후간식	궁중떡볶이	호빵/우유	찐감자/우유	쌀국수	떡/우유	
날짜	16(월) 591kcal	17(화) 584kcal	18(수) 556kcal	19(목) 563kcal	20(금) 575kcal	21(토) 522kcal
오전간식	양송이스프	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	아욱죽	시리얼/우유
점심	기장밥 배추맑은국 소고기폭찹 도라지나물 배추김치	현미밥 미역국 순살닭갈비 쌈무 배추김치	<국 없는 날> 오므라이스 멸치볶음 도토리묵무침 배추김치	수수밥 호박된장국 생선까스*소스 파인애플샐러드 깍두기	<국 없는 날> 버섯영양밥 돼지고기완자구이 우엉조림 배추김치	어묵우동 추가밥½ 케이준샐러드 배추김치
오후간식	카스테라/우유	옥수수전	찐고구마/우유	채소주먹밥	떡/우유	
날짜	23(월) 576kcal	24(화) 572kcal	25(수) 580kcal	26(목) 564kcal	27(금) 583kcal	28(토) 516kcal
오전간식	제철과일/우유	채소스틱/치즈	견과류/ 떠먹는요구르트	제철과일/우유	당근죽	미숫가루/우유
점심	차조밥 순두부맑은국 소불고기 마늘종볶음 배추김치	기장밥 콩비지찌개 고등어구이 청경채나물 깍두기	<국 없는 날> 미트볼스파게티 게맛살주먹밥 오이무침 배추김치	현미밥 수제비국 닭살굴소스볶음 참나물무침 배추김치	<국 없는 날> 마파두부덮밥 치즈달걀말이 상추무침 배추김치	만두국 치커리무침 요구르트 배추김치
오후간식	고구마맛탕	크림빵/우유	찐단호박/우유	유부초밥	떡/우유	
날짜	30(월) 528kcal	생일자의 날				
오전간식	제철과일/우유	해당일오전간식				
점심	흑미밥 아욱된장국 돼지목살구이 파프리카볶음 배추김치	백미밥 미역국 안동찜닭 마카로니샐러드 배추김치				
오후간식	메밀전병	생일케이크				

국 없이 밥을 먹기 어려운 아이들의 경우에는 매주 수요일인 <국 없는 날>에 '**승늉**'을 제공하셔도 됩니다.

*배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 **백김치**로 제공하셔도 됩니다.

*열량(kcal)표시안내

점심식단칼로리(오전간식+점심+오후간식)

2020 11월 영유아 식단표 (시간연장형)

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)
열량	342kcal	392kcal	358kcal	408kcal	322kcal	382kcal	369kcal	419kcal	386kcal	436kcal	
저녁	잡곡밥 양파맑은국 치킨까스*소스 과일샐러드 배추김치		백미밥 감자맑은국 돈육잡채 도토리묵무침 배추김치		잡곡밥 북엇국 소세지볶음 양배추찜 배추김치		백미밥 청국장 임연수구이 브로콜리무침 배추김치		잡곡밥 맑은짬뽕국 채소계란말이 마늘종볶음 깍두기		
저녁간식	제철과일		치즈		우유		치즈		제철과일		
날짜	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)		14(토)
열량	364kcal	414kcal	331kcal	391kcal	343kcal	393kcal	358kcal	408kcal	351kcal	401kcal	
저 녁	백미밥 근대된장국 두부구이 김자반 배추김치		잡곡밥 버섯맑은국 탕수육*소스 취나물볶음 배추김치		백미밥 쑥갓맑은국 소고기육전 무조림 배추김치		잡곡밥 콩나물국 달걀찜 파프리카무침 배추김치		백미밥 시래기된장국 닭가슴살구이 참나물무침 깍두기		
저녁간식	치즈		우유		제철과일		치즈		제철과일		
날짜	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)
열량	323kcal	373kcal	322kcal	372kcal	348kcal	398kcal	369kcal	419kcal	343kcal	393kcal	
저 녁	잡곡밥 유부맑은국 동태살강정 비름나물 배추김치		백미밥 시금치된장국 너비아니구이 느타리버섯볶음 배추김치		잡곡밥 부추맑은국 소불고기 숙주나물 배추김치		백미밥 들깨감자국 두부스테이크 브로콜리무침 배추김치		잡곡밥 다시마양파국 참치채소전 깻잎나물 깍두기		
저녁간식	제철과일		치즈		제철과일		우유		치즈		
날짜	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)
열량	336kcal	386kcal	361kcal	411kcal	326kcal	386kcal	337kcal	397kcal	350kcal	400kcal	
저 녁	백미밥 얼갈이된장국 메추리알볶음 쑥갓나물 배추김치		잡곡밥 콩나물국 훈제오리구이 미나리나물 배추김치		백미밥 안매운육개장 연두부*양념장 구이김 깍두기		잡곡밥 버섯된장국 돈육잡채 근대나물 배추김치		백미밥 애호박맑은국 소고기사과볶음 고사리나물 배추김치		
저녁간식	치즈		제철과일		치즈		우유		제철과일		
날짜	30(월)										
열량	372kcal	422kcal									
저녁	잡곡밥 실파맑은국 코다리조림 쫄면채소무침 배추김치										
저녁간식	치즈										

<식약처 지정 알레르기 유발 식품 18종>

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦호두 ⑧게 ⑨새우 ⑩오징어 ⑪고등어 ⑫조개류(굴전복홍합포함)⑬복숭아 ⑭토마토 ⑮닭고기 ⑯돼지고기 ⑰소고기 ⑱아황산류(최종제품에 이산화황10mg/kg이상 함유)

- 2020보육사업안내에 따라 보호자면담을 통하여 원아의 식품알레르기 여부를 확인하여 급식 제공 시 주의가 필요함.

*배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 **백김치**로 제공하셔도 됩니다.

*열량(kcal)표시안내

시간연장형식단 칼로리 (저녁/저녁+저녁간식)

2020  11월 이유식 식단표  광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CEN

날짜	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)
열량	360kcal	465kcal	352kcal	460kcal	341kcal	480kcal	350kcal	476kcal	368kcal	488kcal	220kcal
오전간식	양파스프		사과으깸		배으깸		바나나으깸		청경채죽		단호박죽
점심	소고기감자진밥		두부배추진밥		노른자깻잎진밥		닭살부추진밥		생선살호박진밥		노른자채소진밥
오후간식	들깨채소죽		당근죽		단호박으깸		브로콜리죽		감자죽		
저녁	닭살양파진밥		잔멸치버섯진밥		두부양배추진밥		생선살버섯진밥		잔멸치마늘종진밥		
날짜	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)		14(토)
열량	370kcal	482kcal	360kcal	471kcal	360kcal	481kcal	340kcal	487kcal	360kcal	473kcal	225kcal
오전간식	사과으깸		배으깸		참깨죽		바나나으깸		브로콜리죽		감자죽
점심	닭살시금치진밥		소고기미나리진밥		생선살연근진밥		잔멸치청경채진밥		두부오이진밥		생선채소진밥
오후간식	김죽		타락죽		감자으깸		파프리카죽		참깨죽		
저녁	두부근대진밥		노른자버섯진밥		소고기무진밥		노른자콩나물진밥		닭살시래기진밥		
날짜	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)
열량	365kcal	481kcal	339kcal	475kcal	350kcal	492kcal	353kcal	470kcal	340kcal	472kcal	231kcal
오전간식	양송이스프		사과으깸		배으깸		바나나으깸		아욱죽		고구마죽
점심	소고기배추진밥		닭살미역진밥		노른자당근진밥		생선살호박진밥		노른자우엉진밥		닭살채소진밥
오후간식	감자죽		시금치죽		고구마으깸		감자죽		타락죽		
저녁	생설살양파진밥		두부버섯진밥		소고기숙주진밥		두부브로콜리진밥		생선살깻잎진밥		
날짜	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)
열량	359kcal	477kcal	345kcal	467kcal	360kcal	470kcal	364kcal	465kcal	355kcal	470kcal	227kcal
오전간식	사과으깸		배으깸		김죽		바나나으깸		당근죽		단호박죽
점심	소고기마늘종진밥		두부청경채진밥		노른자오이진밥		닭살양파진밥		노른자미역진밥		치즈채소진밥
오후간식	얼갈이죽		청경채죽		단호박으깸		근대죽		애호박죽		
저녁	노른자고구마진밥		닭살콩나물진밥		두부고사리진밥		잔멸치버섯진밥		소고기고사리진밥		
날 짜	30(월)										
열량	353kcal	469kcal									
오전간식	사과으깸										
점심	두부아욱진밥										
오후간식	파프리카죽										
저녁	생선살당근진밥										

★소금, 설탕 등 조미료는 전혀 사용하지 않는 것이 원칙!!★

<식약처 지정 알레르기 유발 식품 18종>

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦호두 ⑧게 ⑨새우 ⑩오징어 ⑪고등어
⑫조개류(굴전복홍합포함)
⑬복숭아 ⑭토마토 ⑮닭고기 ⑯돼지고기 ⑰소고기
⑱아황산류(최종제품에 이산화황10mg/kg이상 함유)

- 2020보육사업안내에 따라 보호자면담을 통하여 원아의 식품알레르기 여부를 확인하여 급식 제공 시 주의가 필요함.

2020 11월 식단 안내

광진구보건소 GUANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

○ 만 3세 - 5세 1일 영양권장량 기준 적용 (출처: 2015 한국인영양소섭취기준)
○ 영양교육 자료『우리나라 전통음식 '김치'』및 11월 메뉴 레시피(카레두부조림) 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 1~2회 이상 편성
○ 주 2회 이상 우유 및 유제품 제공
○ 6개월 - 12개월 월령별 허용식품에 따른 이유식 식단 편성
○ 영유아 식단 총열량 표기

○ **식품 알레르기 유발 물질** *출처 : 식품의약품안전처「식품등의 표시기준」

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.

○ **원산지표시항목** (2019.04.30. 원산지표시법 개정)

- 쌀 [밥, 죽, 누룽지], 배추김치 [배추, 고춧가루], 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소], 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기
  수산물 [낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(건제품 제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미]
  콩 [두부류, 콩국수, 콩비지]

*식육가공품, 수산가공품 사용 시 원산지 기재 (ex:돈가스_돼지고기 국내산, 생선가스_명태살 OO산)
*돈가스, 생선가스, 치킨가스, 미트볼 등 수제로 만드실 경우 해당 항목 칸 표시

원산지표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)	콩 (두부,콩비지류)	배추김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루	한우	육우	젖소			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

원산지표시	수산물				식육 및 수산가공식품			
	오징어	동태살			참치(통조림)			
	산	산	산	산	산			

☆ 식단 변경 가능한 대체식품 알림 ☆

구 분	변경 가능한 대체 식품군	
밥	완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등등.. * 잡곡의 종류는 어린이집에서 구매 가능한 것으로 사용하셔도 됩니다.	
단백질찬	* 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, 뱅어포구이(튀김), 병어조림, 갈치조림(구이), 고등어조림(구이), 주꾸미볶음, 오징어볶음, 멸치볶음
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이)
김 치	배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치	