2020 12월 영유아 식단표

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	생일자의 날	1(화) 592kcal	2(수) 540kcal	3(목) 559kcal	4(금) 587kcal	5(토) 522kcal
오전간식	해당일오전간식	제철과일/우유	채소스틱/치즈	제철과일/우유	옥수수스프	시리얼/우유
점심	백미밥 소고기미역국 함박스테이크 파인애플샐러드 배추김치	수수밥 새우살맑은국 두부데리야끼구이 양송이버섯볶음 배추김치	<국 없는 날> 소고기짜장밥 달걀찜 부추무침 깍두기	차조밥 청국장찌개 주꾸미볶음 숙주나물 배추김치	현미밥 유부맑은국 치킨커틀릿*소스 양배추샐러드 배추김치	햄채소볶음밥 달걀프라이 제철과일 배추김치
오후간식	생일케이크	미니핫도그	찐감자/우유	볶음우동	떡/우유	
날짜	7(월) 569kcal	8(화) 547kcal	9(수) 548kcal	10(목) 554kcal	11(금) 588kcal	12(토) 520kcal
오전간식	파프리카죽	제철과일/우유	견과류/ 떠먹는요구르트	채소스틱/치즈	제철과일/우유	미숫가루/우유
점심	기장밥 들깨배춧국 메추리알조림 시금치나물 깍두기	수수밥 애호박맑은국 소고기당면볶음 청포묵무침 배추김치	<국 없는 날> 버섯영양밥*양념장 닭살매실소스구이 브로콜리무침 배추김치	흑미밥 게살양파국 두부조림 마늘종볶음 배추김치	차조밥 감자된장국 돼지불고기 깻잎나물 배추김치	소고기쌀국수 추가밥½ 제철과일 배추김치
오후간식	롤케익/우유	베이컨주먹밥	찐고구마/우유	호빵/우유	떡/우유	
날짜	14(월) 585kcal	15(화) 574kcal	16(수) 557kcal	17(목) 583kcal	18(금) 561kcal	19(토) 514kcal
오전간식	제철과일/우유	참깨죽	채소스틱/치즈	제철과일/우유	양송이스프	시리얼/우유
점심	흑미밥 순두부맑은국 삼치구이 미나리나물 깍두기	기장밥 부추맑은국 달걀장조림 건파래볶음 배추김치	<국 없는 날> 돈육카레라이스 잔멸치볶음 연근깨소스무침 배추김치	현미밥 근대된장국 소불고기 감자채볶음 배추김치	수수밥 콩나물국 순살닭갈비 상추무침 배추김치	참치채소비빔밥 미소장국 제철과일 배추김치
오후간식	유부초밥	꽈배기빵/우유	찐단호박/우유	수제비	떡/우유	
날짜	21(월) 584kcal	22(화) 564kcal	23(수) 573kcal	24(목) 563kcal	25(금) 성탄절	26(토) 510kcal
오전간식	브로콜리죽	제철과일/우유	견과류/ 떠먹는요구르트	채소스틱/치즈		미숫가루/우유
점심	차조밥 쑥갓어묵국 두부전*양념장 취나물무침 배추김치	기장밥 청경채맑은국 소고기장조림 검은깨무나물 배추김치	<국 없는 날> 오므라이스 꽃맛살샐러드 우엉잡채 배추김치	현미밥 미역장국 돈까스*소스 양상추샐러드 깍두기		만둣국 파프리카무침 요구르트 배추김치
오후간식	떡/우유	김가루주먹밥	찐감자/우유	피자빵/우유		
날짜	28(월) 541kcal	29(화) 584kcal	30(수) 561kcal	31(목) 559kcal		
오전간식	제철과일/우유	단호박죽	채소스틱/치즈	제철과일/우유		
점 심	수수밥 시금치된장국 오징어볶음 콩나물무침 배추김치	흑미밥 들깨버섯국 안동찜닭 오이무침 깍두기	<국 없는 날> 하이라이스 소고기떡갈비 치커리무침 배추김치	기장밥 아욱된장국 메추리알볶음 호박나물 배추김치		
오후간식	메밀전병	카스테라/우유	찐고구마/우유	떡볶이		

*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 12월 영유아 식단표

(주2회 국없는날)

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	생일자의 날	1(화) 592kcal	2(수) 540kcal	3(목) 559kcal	4(금) 584kcal	5(토) 522kcal
오전간식	해당일오전간식	양배추죽	채소스틱/치즈	제철과일/우유	옥수수스프	시리얼/우유
점심	백미밥 소고기미역국 함박스테이크 파인애플샐러드 배추김치	수수밥 새우살맑은국 두부데리야끼구이 양송이버섯볶음 배추김치	<국 없는 날> 소고기짜장밥 달걀찜 부추무침 깍두기	차조밥 청국장찌개 주꾸미볶음 숙주나물 배추김치	<국 없는 날> 곤드레밥 치킨커틀릿*소스 양배추샐러드 배추김치	햄채소볶음밥 달걀프라이 제철과일 배추김치
오후간식	생일케이크	미니핫도그/우유	찐감자/우유	볶음우동	떡/우유	
날짜	7(월) 569kcal	8(화) 547kcal	9(수) 548kcal	10(목) 554kcal	11(금) 583kcal	12(토) 520kcal
오전간식	파프리카죽	제철과일/우유	견과류/ 떠먹는요구르트	채소스틱/치즈	제철과일/우유	미숫가루/우유
점심	기장밥 들깨배춧국 메추리알조림 시금치나물 깍두기	수수밥 애호박맑은국 소고기당면볶음 청포묵무침 배추김치	<국 없는 날> 버섯영양밥*양념장 닭살매실소스구이 브로콜리무침 배추김치	흑미밥 게살양파국 두부조림 마늘종볶음 배추김치	<국 없는 날> 가지볶음밥 돼지불고기 깻잎나물 배추김치	소고기쌀국수 추가밥½ 제철과일 배추김치
오후간식	롤케익/우유	베이컨주먹밥	찐고구마/우유	호빵/우유	떡/우유	
날짜	14(월) 585kcal	15(화) 574kcal	16(수) 557kcal	17(목) 583kcal	18(금) 564kcal	19(토) 514kcal
오전간식	제철과일/우유	참깨죽	채소스틱/치즈	제철과일/우유	양송이스프	시리얼/우유
점심	흑미밥 순두부맑은국 삼치구이 미나리나물 깍두기	기장밥 부추맑은국 달걀장조림 건파래볶음 배추김치	<국 없는 날> 돈육카레라이스 잔멸치볶음 연근깨소스무침 배추김치	현미밥 근대된장국 소불고기 감자채볶음 배추김치	<국 없는 날> 콩나물밥*양념장 순살닭갈비 상추무침 배추김치	참치채소비빔밥 미소장국 제철과일 배추김치
오후간식	유부초밥	꽈배기빵/우유	찐단호박/우유	수제비	떡/우유	
날짜	21(월) 584kcal	22(화) 564kcal	23(수) 573kcal	24(목) 563kcal	25(금) 성탄절	26(토) 510kcal
오전간식	브로콜리죽	제철과일/우유	견과류/ 떠먹는요구르트	채소스틱/치즈		미숫가루/우유
점심	차조밥 쑥갓어묵국 두부전*양념장 취나물무침 배추김치	기장밥 청경채맑은국 소고기장조림 검은깨무나물 배추김치	<국 없는 날> 오므라이스 꽃맛살샐러드 우엉잡채 배추김치	현미밥 미역장국 돈까스*소스 양상추샐러드 깍두기		만둣국 파프리카무침 요구르트 배추김치
오후간식	떡/우유	김가루주먹밥	찐감자/우유	피자빵/우유		
날짜	28(월) 541kcal	29(화) 584kcal	30(수) 561kcal	31(목) 559kcal		
오전간식	제철과일/우유	단호박죽	채소스틱/치즈	제철과일/우유		
점 심	수수밥 시금치된장국 오징어볶음 콩나물무침 배추김치	흑미밥 들깨버섯국 안동찜닭 오이무침 깍두기	<국 없는 날> 하이라이스 소고기떡갈비 치커리무침 배추김치	기장밥 아욱된장국 메추리알볶음 호박나물 배추김치		
오후간식	메밀전병	카스테라/우유	찐고구마/우유	떡볶이		

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

*배추김치나 깍두기를 먹기 어려운 아이들의 경우에는 백김치로 제공하셔도 됩니다.

*열량(kcal)표시안내

점심식단칼로리(오전간식+점심+오후간식)

2020 12월 영유아 식단표 (시간연장형)

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)
열량		331kcal	381kcal	379kcal	439kcal	344kcal	394kcal	319kcal	369kcal	
저녁		백미밥 시래기된장국 안매운닭볶음탕 마카로니샐러드 배추김치		잡곡밥 다시마양파국 돼지고기수육 참나물무침 배추김치		백미밥 쑥갓맑은국 소고기찹쌀구이 오이무침 깍두기		잡곡밥 안매운짬뽕국 두부강정 청경채나물 배추김치		
저녁간식		제철과일		우유		치즈		제철과일		
날짜	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)	12(토)
열량	334kcal	384kcal	368kcal	428kcal	358kcal	408kcal	349kcal	409kcal	323kcal	373kcal	
저 녁	백미밥 조갯살된장국 미트볼볶음 도라지나물 배추김치		잡곡밥 미역국 동태살전 치커리무침 배추김치		백미밥 열무된장국 달걀말이 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 팽이맑은국 소고기오이볶음 실곤약채소무침 깍두기		닭가슴살덮밥 건새우맑은국 무생채 배추김치	
저녁간식	치즈		우유		제철과일		우유		치즈	
날짜	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)	19(토)
열량	322kcal	382kcal	349kcal	399kcal	359kcal	419kcal	329kcal	379kcal	348kcal	398kcal	
저 녁	잡곡밥 아욱된장국 돼지고기탕수육 가지나물 배추김치		백미밥 무채국 소고기토마토볶음 참나물무침 배추김치		잡곡밥 달걀파국 두부데리야끼구이 고사리나물 배추김치		백미밥 버섯맑은국 오징어볶음 배추된장나물 깍두기		잡곡밥 청국장찌개 메추리알볶음 미역줄기나물 배추김치	
저녁간식	우유		제철과일		우유		치즈		제철과일	
날짜	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)	26(토)
열량	329kcal	379kcal	354kcal	414kcal	349kcal	399kcal	355kcal	415kcal		
저 녁	백미밥 홍합살맑은국 훈제오리볶음 깻잎나물 깍두기		잡곡밥 콩비지국 고등어레몬구이 마늘종볶음 배추김치		백미밥 유부맑은국 소고기양파볶음 건파래볶음 배추김치		마파두부덮밥 가쓰오장국 어묵볶음 배추김치			
저녁간식	치즈		우유		제철과일		우유			
날짜	28(월)		29(화)		30(수)		31(목)			
열량	367kcal	417kcal	325kcal	375kcal	343kcal	403kcal	361kcal	411kcal		
저녁	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 브로콜리볶음 배추김치		백미밥 시래기된장국 생선까스*소스 그린샐러드 배추김치		잡곡밥 닭곰탕 연두부*양념장 연근조림 배추김치		백미밥 부추맑은국 돼지불고기 양배추찜*쌈장 깍두기			
저녁간식	치즈		제철과일		우유		치즈			

2020 12월 이유식 식단표

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CEN

날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
열량		361kcal 464kcal	343kcal 448kcal	352kcal 479kcal	377kcal 470kcal	223kcal
오전간식	★소금, 설탕 등 조미료는 전혀 사용하지 않는 것이 원칙!!★	사과으깸	배으깸	바나나으깸	옥수수스프	감자죽
점심		두부양파진밥	소고기부추진밥	생선살숙주진밥	닭살양배추진밥	노른자채소진밥
오후간식		양송이버섯죽	감자으깸	찹쌀채소죽	타락죽	
저녁		닭살시래기진밥	노른자당근진밥	소고기오이진밥	두부청경채진밥	

날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
열량	368kcal 479kcal	366kcal 466kcal	370kcal 468kcal	349kcal 481kcal	382kcal 492kcal	227kcal
오전간식	파프리카죽	사과으깸	버섯죽	배으깸	바나나으깸	고구마죽
점심	두부시금치진밥	소고기애호박진밥	닭살버섯진밥	두부마늘종진밥	소고기감자진밥	생선살채소진밥
오후간식	들깨채소죽	당근죽	고구마으깸	치즈양파죽	깻잎죽	
저녁	노른자양파진밥	생선살미역진밥	노른자열무진밥	소고기오이진밥	닭살무진밥	

날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
열량	364kcal 465kcal	370kcal 462kcal	386kcal 456kcal	386kcal 450kcal	378kcal 459kcal	232kcal
오전간식	사과으깸	참깨죽	배으깸	바나나으깸	양송이스프	단호박죽
점심	두부미나리진밥	노른자부추진밥	잔멸치연근진밥	소고기근대진밥	닭살콩나물진밥	노른자채소진밥
오후간식	아욱죽	애호박죽	단호박으깸	배추죽	고구마죽	
저녁	생선살가지진밥	소고기당근진밥	두부고사리진밥	생선살버섯진밥	두부양파진밥	

날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
열량	353kcal 470kcal	345kcal 460kcal	360kcal 470kcal	355kcal 439kcal		228kcal
오전간식	브로콜리죽	배으깸	양배추죽	사과으깸		감자죽
점심	두부쑥갓진밥	소고기무진밥	노른자우엉진밥	두부미역진밥		소고기채소진밥
오후간식	흑임자죽	김죽	감자으깸	파프리카죽		
저녁	닭살깻잎진밥	생선살마늘종진밥	소고기양파진밥	잔멸치당근진밥		

날 짜	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)
열량	366kcal 467kcal	381kcal 466kcal	372kcal 470kcal	347kcal 458kcal
오전간식	바나나으깸	단호박죽	사과으깸	배으깸
점심	두부시금치진밥	닭살오이진밥	소고기당근진밥	노른자아욱진밥
오후간식	콩나물죽	버섯죽	고구마으깸	애호박죽
저녁	소고기무진밥	생선살감자진밥	닭살연근진밥	두부부추진밥

<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 12월 식단 안내

광진구보건소 GUANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

○ 만 3세 - 5세 1일 영양권장량 기준 적용 (출처: 2015 한국인영양소섭취기준)
○ 영양교육 자료『겨울철 조심해야 할 '노로바이러스 식중독'』및 12월 메뉴 레시피(닭살매실소스구이) 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

수산물				식육 및 수산가공식품			
오징어	동태살	주꾸미	고등어	참치(통조림)			
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