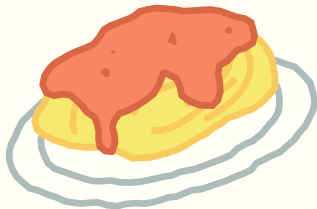




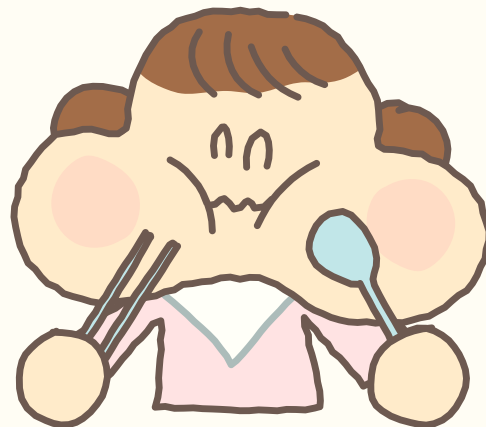
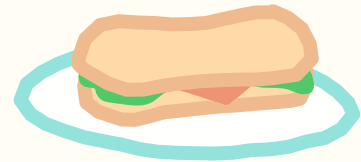
노원구



8월 건강식단



이유식



날짜	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)		
초기(5-6) 이유식1회	애호박미음 (첫시작시: 쌀미음)			브로콜리미음 (첫시작시: 쌀미음)				
중기(7-8) 이유식2회	노른자콩나물죽①⑤	(쇠고기⑩)열무죽	쇠고기느타리죽⑩	닭살(가지)죽⑩	노른자(양배추)죽①	닭살(아욱)죽⑩		
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(수박or사과) 노른자콩나물무른밥①⑤ 플레인요거트②	애호박죽(자른포도) (쇠고기⑩)열무무른밥 어린이치즈②	현미스낵 쇠고기느타리무른밥⑩ 으깬감자	미역죽 닭살(가지)무른밥⑩ 무른채소(자른바나나)	자른과일(복숭아⑩or사과) 노른자(양배추)무른밥① 무른채소(으깬고구마)	자른과일(배or자두⑩) 닭살(아욱)무른밥⑩ 유기농쿠키①②⑥		
원료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(수박or사과) 노른자콩나물진밥①⑤ 플레인요거트②	애호박죽(자른포도) (쇠고기⑩)열무진밥 어린이치즈②	현미스낵 쇠고기느타리진밥⑩ 으깬감자	미역죽 닭살(가지)진밥⑩ 무른채소(자른바나나)	자른과일(복숭아⑩or사과) 노른자(양배추)진밥① 무른채소(으깬고구마)	자른과일(배or자두⑩) 닭살(아욱)진밥⑩ 유기농쿠키①②⑥		
날짜	8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금)	8/15 (토) 광복절		
초기(5-6) 이유식1회	감자미음			양배추미음				
중기(7-8) 이유식2회	두부콩나물죽⑤	가지죽	쇠고기무죽⑩	양배추죽	쇠고기오이죽⑩			
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(포도or멜론) 두부콩나물무른밥⑤ 으깬감자	가지죽(자른사과) 닭살배추무른밥⑩ 플레인요거트②	현미스낵 쇠고기무무른밥⑩ 자른과일(수박or복숭아⑩)	양배추죽 두부버섯무른밥⑤ 어린이치즈②	자른과일(바나나) 쇠고기오이무른밥⑩ 무른채소(으깬단호박)			
원료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(포도or멜론) 두부콩나물진밥⑤ 으깬감자	가지죽(자른사과) 닭살배추진밥⑩ 플레인요거트②	현미스낵 쇠고기무진밥⑩ 자른과일(수박or복숭아⑩)	양배추죽 두부버섯진밥⑤ 어린이치즈②	자른과일(바나나) 쇠고기오이진밥⑩ 무른채소(으깬단호박)			
날짜	8/17(월) 대체휴일	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)		
초기(5-6) 이유식1회	고구마미음			당근미음				
중기(7-8) 이유식2회		노른자당근죽①	순두부(김)죽⑤	쇠고기죽⑩	닭살팽이죽⑩	노른자(양송이)죽①		
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식		노른자당근죽①(자른수박) 쇠고기(근대)무른밥⑩ 으깬고구마	무른오이 순두부(김)무른밥⑤ 플레인요거트②	쇠고기죽⑩ 두부감자무른밥⑤ 어린이치즈②	현미스낵 닭살팽이무른밥⑩ 자른과일(사과or자두⑩)	유기농쿠키①②⑥ 노른자(양송이)무른밥① 자른과일(배or바나나)		
원료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식		노른자당근죽①(자른수박) 쇠고기(근대)진밥⑩ 으깬고구마	무른오이 순두부(김)진밥⑤ 플레인요거트②	쇠고기죽⑩ 두부감자진밥⑤ 어린이치즈②	현미스낵 닭살팽이진밥⑩ 자른과일(사과or자두⑩)	유기농쿠키①②⑥ 노른자(양송이)진밥① 자른과일(배or바나나)		
날짜	8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)		
초기(5-6) 이유식1회	단호박미음			사과미음(무미음)				
중기(7-8) 이유식2회	두부미역죽⑤	단호박죽(쫄면누룽지)	(쇠고기⑩)양배추죽	콩나물죽⑤	두부팽이죽⑤	(닭살⑩)청경채죽		
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(수박or바나나) 두부미역무른밥⑤ 으깬감자	단호박죽(쫄면누룽지 or자른복숭아⑩) 닭살(오이)무른밥⑩ 플레인요거트②	자른과일(사과or수박) (쇠고기⑩)양배추무른밥 온두부⑤(두유⑤)	콩나물죽⑤ 노른자호박무른밥① 어린이치즈②	현미스낵 두부팽이무른밥⑤ 자른과일(포도or배)	자른과일(자두⑩or사과) (닭살⑩)청경채무른밥 유기농쿠키①②⑥		
원료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	자른과일(수박or바나나) 두부미역진밥⑤ 으깬감자	단호박죽(쫄면누룽지 or자른복숭아⑩) 닭살(오이)진밥⑩ 플레인요거트②	자른과일(사과or수박) (쇠고기⑩)양배추진밥 온두부⑤(두유⑤)	콩나물죽⑤ 노른자호박진밥① 어린이치즈②	현미스낵 두부팽이진밥⑤ 자른과일(포도or배)	자른과일(자두⑩or사과) (닭살⑩)청경채진밥 유기농쿠키①②⑥		
날짜	8/31 (월)					8/1 (토)		
초기(5-6) 이유식1회	감자브로콜리미음	☑ 알러드립니다 기관에 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다.			단호박미음			
중기(7-8) 이유식2회	쇠고기무죽⑩	1) 이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태) - 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회 - 원료기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회 2) 이유식 식단(초,중,후기) B (죽 2회 조리) - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 원료기: 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회			단호박미음			
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른파프리카 쇠고기무무른밥⑩ 으깬고구마				 ① 처음 3-4일 쌀미음 제공 ② 한 가지 식품 미음으로 3-4일씩 제공 ③ 새로운 식품은 한 번에 한 가지씩만 추가 ④ 3-4일 동일한 미음 제공 하여 알레르기 유무 확인			
원료기(12-19) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	무른파프리카 쇠고기무진밥⑩ 으깬고구마				 ▪ 식이섬유가 풍부해 황금동을 누게 해요. ▪ 충치를 예방해요.			
원산지								
콩	쌀 (밥,죽,누룽지)	_____ 산						
		두부	_____ 산					
	쇠고기	순두부	_____ 산					
		_____ 산 예) 국내산 한우, 호주산						
닭고기	_____ 산							
오징어	_____ 산							
식품알레르기 유발물질								
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 원재품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하십시오. 하니다								
		8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7 (금)	8/8 (토)	
열량/단백질 kcal/g	초기	46.8/1.2	47.8/1.6	43.2/1.2	45.9/2.5	47.7/1.7	50.2/1.9	
	중기	176.5/6.3	197.6/6.2	211.2/5.8	177.5/6.1	177.5/6.1	177.5/6.1	
후기	초기	265.3/8.8	214.8/7.5	287.3/8.7	256.9/8.7	256.9/8.7	256.9/8.7	
	원료기	364.8/11.1	324.5/10.8	326.2/12.8	350.7/9.5	350.7/9.5	350.7/9.5	
		8/10 (월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14 (금)	8/15 (토)	
열량/단백질 kcal/g	초기	45.6/1.8	48.9/2.4	43.2/1.2	45.6/1.8	45.6/1.8	45.6/1.8	
	중기	189.4/5.5	178.5/5.7	211.2/5.8	167.8/4.5	176.5/6.0	176.5/6.0	
후기	초기	267.8/7.9	246.8/8.5	287.3/8.7	269.6/10.9	208.5/6.2	208.5/6.2	
	원료기	341.5/10.1	345.7/9.8	326.2/12.8	323.6/11.8	320.0/9.7	320.0/9.7	
		8/17 (월)	8/18 (화)	8/19 (수)	8/20 (목)	8/21 (금)	8/22 (토)	
열량/단백질 kcal/g	초기	43.2/1.2	43.2/1.2	43.2/1.2	45.9/2.5	50.2/1.9	50.2/1.9	
	중기	177.5/6.1	177.5/6.1	211.2/5.8	177.5/6.1	157.1/6.1	167.8/4.5	
후기	초기	256.9/8.7	287.3/12.1	287.3/12.1	256.9/8.7	261.9/9.4	269.6/10.9	
	원료기	350.7/9.5	326.2/12.8	326.2/12.8	350.7/9.5	328.2/11.3	323.6/11.8	
		8/24 (월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)	
열량/단백질 kcal/g	초기	53.0/2.5	50.2/1.9	45.9/2.5	45.9/2.5	45.9/2.5	45.6/1.8	
	중기	211.2/5.8	160.2/8.2	157.1/6.1	177.5/6.1	178.2/9.5	176.5/6.0	
후기	초기	287.3/12.1	253.5/10.8	261.9/9.4	256.9/8.7	259.6/12.4	208.5/6.2	
	원료기	326.2/12.8	308.1/18.3	328.2/11.3	350.7/9.5	299.1/14.3	320.0/9.7	
		8/31 (월)						
열량/단백질 kcal/g	초기	41.2/1.8						45.6/1.8
	중기	160.6/7.8						167.8/4.5
후기	초기	241.0/8.8						269.6/10.9
	원료기	280.9/9.5						323.6/11.8

- **영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년):** 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**
- 분홍색 음영이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.
- **무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!**