성동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

2026년 11월 식단표 (1~2세)

구립 트리마제 어린이집

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤	●바나나,우유②	♥연근죽	●배
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 청경채나물 배추김치⑨	★백미밥 육개장⑤⑥⑯ 부추달걀찜① 양배추샐러드 깍두기⑨
오후간식	(치즈)옥수수전②⑤⑥	✓ 모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	●찐고구마,우유②	후레쉬번①②④⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.7/18.3	393.9/20.7	453.3/13.8	408.9/17.7	453.6/15.7
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	●토마토⑫,치즈②	✓ 게살죽①⑤⑥⑧	●단감,우유②	누룽지죽	●귤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✓ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ✓ ★함박스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑯ 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	★백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑥	★●찐단호박,우유②	달걀채소볶음밥①⑤⑥,보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	444.4/16.2	457.0/16.8
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	바나나,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	●키위
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ ✓ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 양배추찜 깍두기⑨	★백미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨
오후간식	★해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	과일치즈샐러드②⑤⑥	찐감자,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	441.9/16.3	405.9/15.0	476.6/17.2
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	●토마토⑫,치즈②	크림수프②	●사과,우유②	찹쌀무죽	●단감
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ★닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★백미밥 실파미소장국⑤⑥ ✓ 치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥,보리차	삶은달걀①,우유②	잡채⑤⑥	●찐고구마,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	451.1/18.0
일자/(요일)	30 (월)		<기호 표시 안내>		
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②		●	신선 간식	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨		★	연령 구분 메뉴	
오후간식	★우동⑤⑥		♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)	
열량(kcal)/단백질(g)	414.5/16.7		✓	원산지 표기 주의 메뉴	
			♣	가정통신문 연계 신메뉴	

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 423.8kcal, 단백질 : 17.0g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	한우-국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류			식육가공품			
오징어-국내산				함박스테이크(돼지고기:국내산) 떡갈비(돼지고기:국내산)치킨가스(닭고기:국내산)			

< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 1~2세 식단 안내문 >

* 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 식재료 수급 현황을 매달 확인하여 식단에 반영하고 있습니다.

1일 영양공급량		- 1~2세 하루 필요 열량(900kcal) 대비, 414kcal(오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)내외로 구성 (식품의약품안전처, 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 2025) (어린이급식관리지원센터 어린이 식단작성 프로그램으로 유아 영양 섭취 기준에 따라 분석 및 평가)
식단 사용 유의사항		- 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료의 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공
김치류 제공 유의사항		- 맵지 않은 김치류를 제공(백김치) - 딱딱한 김치류(깍두기 등)는 제공을 지양하나, 제공 시에는 단단하지 않도록 작게 잘라서 제공
구 성	**기본**	- 밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성
	일품	- 일품요리, 국, 김치 포함 2찬으로 구성 - 식수가 적은 매주 토요일은 주간 식재료를 활용한 메뉴와 일품으로 구성하며 국은 선택하여 제공
	저염Day (나트륨 저감화)	- 저염 된장을 사용하거나, 된장 사용량을 평소보다 줄여서 조리하여 나트륨을 저감화함
	저당Day (당 저감화)	- 저당 메뉴로 구성하여 당을 저감화함 (첨가당인 시럽, 물엿, 꿀 보다 천연 당, 올리고당을 사용)
	푸드브리지Day (편식 개선)	- 식재료를 단계별로 노출시켜 식재료에 대한 거부감을 줄이고 식재료와 친숙해질 수 있는 기회를 부여
	가정통신문 연계	- 매달 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료' 주제의 가정통신문과 연계하여 이를 활용한 신메뉴를 제공
	생일식단	- 어린이 급식소 생일잔치에 적용할 수 있는 식단을 구성 (전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용)
	행사식단	- 어린이 급식소 내부 행사에 적용할 수 있는 「행사 식단」을 특정 월에 구성하여 제공 - 2026년 제공 예정 : 2월-설날, 5월-어린이날, 9월-추석, 11월-김장, 12월-크리스마스 (전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용)
유제품 1일 1회 이상		- 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 매일 유제품을 제공(우유, 치즈, 요구르트 등) - 제품 구입 시, 당의 함량이 적은 유제품 선택을 권장
선택사항		- [대체메뉴] : 시설별 요구가 상충되는 메뉴는 선택권 제공 - (괄호메뉴) : 어린이 급식소 운영 상황을 고려하여 (괄호)메뉴 및 식재료는 선택하여 제공 - 미사용 메뉴는 식단표에서 삭제 후 사용
화학조미료 사용 제한		- 화학조미료의 사용을 제한하고 다시마, 멸치 등 천연조미료를 사용할 수 있도록 표준조리법을 제시 (모든 국물류에 천연 육수 조리법으로 구성)
식재료 사용제한	**신학기 (3월~5월)**	- 신학기 적응기간에는 어린이의 선호도를 고려하여 익숙한 식재료 중심으로 메뉴를 구성 (예 : 미역, 두부, 달걀, 김 등)
	하절기 (7월~8월)	- 여름철 식중독 발생우려가 있는 식재료 및 보관이 어렵거나 조리과정이 복잡한 메뉴는 제한 (패류, 젓갈류, 회류 및 난류)
	연중	- 미량의 독소에 의해 장염을 유발할 수 있는 식재료 (꽈리고추, 두릅, 머윗대, 원추리, 토란, 생취 등) - 기도 폐쇄 위험이 높은 콩류, 인절미(※ 가시가 많은 생선(조기, 갈치) - 목 걸림 사고 다발) - 가열공정 없이 제공되는 농·축·수산물(가열 후 사용가능) - 시기에 따라 전염성질환의 확산을 유발할 수 있는 식재료(조류독감, 광우병, 콜레라 등)
원산지 표시 (미공개시 과태료)		- 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재(메뉴명 글자 크기와 동일크기) **원산지 표시 항목** ①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기, ⑦콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ⑧수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(동태) (건조품은 제외/단, 코다리는 표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (20종) ※ 수산/식육가공품 작성 예시 - 참치(다랑어 : 원양산), 동그랑땡(돼지고기 : 국내산) ※ 축산물영수증 or 거래명세서(원산지표시) – 6개월 이상 보관
식품 알레르기 유발물질 표시		- 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한 (식단에 표기된 식품 알레르기 유발물질 표시사항을 참고하여 사전에 알레르기에 대한 대체메뉴를 계획)

성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 이유식단 (후기)

구립 트리마제 어린이집

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오 전	피망당근죽	현미무죽	당근양파죽	연근죽	기장양배추죽
점 심	노른자파래무른밥①	닭살참나물무른밥⑮	쇠고기근대무른밥⑯	순두부청경채무른밥⑤	쇠고기부추무른밥⑯
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	자른과일(바나나)	떠먹는요구르트②	갈은과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	253.8/6.7	238.8/10.0	271.1/7.8	251.7/7.7	253.5/7.9
일 자 (요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오 전	시금치양파죽	배추차조죽	버섯흑미죽	누룽지죽	수수당근죽
점 심	두부버섯무른밥⑤	노른자우엉무른밥①	두부무무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯	닭살열무무른밥⑮
오 후	아기치즈②	으깬단호박,보리차	떠먹는요구르트②	갈은과일(사과)	귤퓌레
열량(kcal)/단백질(g)	238.7/7.6	277.1/7.3	250.2/8.4	253.6/7.5	242.7/9.1
일 자 (요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오 전	바나나죽	근대미역죽	애호박당근죽	청경채죽	흑미무죽
점 심	쇠고기무무른밥⑯	닭살파프리카무른밥⑮	노른자연근무른밥①	두부양배추무른밥⑤	쇠고기가지무른밥⑯
오 후	떠먹는요구르트②	아기칼국수⑥	아기치즈②	으깬감자,보리차	자른과일(키위)
열량(kcal)/단백질(g)	284.7/9.8	270.9/11.6	287.7/8.4	281.5/8.0	260.0/7.8
일 자 (요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오 전	차조배죽	기장버섯죽	차조시금치죽	찹쌀무죽	양상추죽
점 심	노른자양파무른밥①	쇠고기얼갈이무른밥⑯	두부브로콜리무른밥⑤	노른자당근무른밥①	두부미역무른밥⑤
오 후	아기치즈②	무른당근스틱	사과퓌레	으깬고구마,보리차	떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	287.8/8.4	232.8/7.9	255.5/6.5	314.3/6.8	252.6/8.3
일 자 (요일)	30 (월)				
오 전	파프리카애호박죽				
점 심	쇠고기아욱무른밥⑯				
오 후	아기국수①⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	357.5/13.4				



▶ 후기(9~11개월)

[식품 알레르기 유발물질 표기]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량 - 후기) 열량 : 267.5kcal, 단백질 : 8.4g

▶ 이유식단은 '일반형 식단(1-2세)'의 식단을 참고하여 구성하였습니다.
죽식형 식단'을 사용하시는 경우, 영아가 섭취 가능한 범위 내에서 죽식형 식단 오전간식과 동일한 죽으로 제공하셔도 됩니다.

▶ [후기(9~11개월) 이유식단에 대한 안내]

1. 이유식 후기 식단은 유아의 발달 상황에 따라 완료기(12~15개월) 식단으로 사용할 수 있습니다.
2. 수저 사용으로 스스로 먹는 습관이 형성될 수 있도록 도와주시기 바랍니다.
3. 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 / 한우	닭고기	수산물	콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산	국내산		국내산

< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 식단 안내문 >

□ 식단의 구성

1. 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영유아 영양 섭취 기준에 따라 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성
2. 영아를 위한 이유식은 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분
3. 원아별 등원 시간에 따라 이유식 제공 횟수를 조정할 수 있으며, 1회 제공 시 **점심메뉴(단백질 식재료 포함)**를 기본 제공

□ 연령별 식단 구성 및 주요 내용

구 분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
성동구 센터 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회	이유식 2회 + 간식 1회
		원아별 등원 시간에 따라 제공 횟수 조정 가능하며, 1회 제공 시 점심 메뉴를 우선 제공	
조리 및 재료	10배 미음 (불린 쌀 20 g, 물 200 mL)	7배 죽 (불린 쌀 20 g, 물 140 mL)	5배 죽 (불린 쌀 30 g, 물 150 mL)
평균 배식량	약 0.6국자 분량 (60 g)	가득 1국자 분량 (120 g)	가득 2국자 분량 (180 g) 간식의 경우, 1국자 분량 (100 g)
형태 및 농도	- 미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식 - 곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배죽 - '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	- 죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식 - 덩어리진 형태의 7배죽 - 혀와 입천장으로 으깰 수 있으며 부드러운 덩어리가 약간 있고, '뚝뚝' 떨어지는 농도	- 무른 밥 형태의 고형식 - 밥알의 형태가 있는 5배 죽 - 잇몸으로 으깰 수 있으며, 쌀 입자가 퍼지지 않고, 떨어뜨렸을 때 '툭' 떨어지는 정도
주의 사항	- 영아가 소화하기 쉽고, 알레르기 반응이 적은 곡류군(쌀미음)으로 시작 - 3~5일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인	- 쇠고기, 흰살생선, 노른자 등 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두고 추가 제공 **※ 달걀흰자는 12개월 이후 도입**	- 씹는 훈련이 가능하도록 밥알의 형태가 있는 농도로 조리하여 제공 - 손으로 집어 먹을 수 있는 과일 또는 삶은 채소와 같은 간식 제공 가능 - 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 가능
후기 간식 제공 시 주의사항	- 유제품 : 영아용의 요구르트, 치즈 등을 제공하며, 떠먹는 요구르트는 당분이 적은 플레인 요구르트로 제공 - 신선 채소·과일 : 당근, 브로콜리와 같이 딱딱한 채소는 한번 데친 후 제공 - 표면이 미끄러운 음식 : 표면이 미끄러운 음식은 길쭉한 형태로 잘라서 제공 - 서류 : 감자, 고구마, 단호박은 찐 다음 완전히 으깨서 제공하고, 음료(물)와 함께 제공 - 빵류 : 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로 잘게 자른 후, 음료(물)와 함께 제공 - 쌀과자·시리얼 : 당분이 없는 12개월 미만 아동용 쌀과자 및 당분이 적은 쌀 또는 옥수수 시리얼로 제공		

□ 식품 알레르기 표시 식단 안내

- 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 영아에게 보다 안전한 급식을 제공할 수 있도록 메뉴별 알레르기 유발 식품이 표기된 식단을 제공하고 있습니다. 어린이 급식소에서는 이유식 식단을 가정에 발송하기 전, 메뉴별 알레르기 유발 식품을 먼저 확인하시고 안내해 주시기 바랍니다.
- 식품 알레르기, 아토피가 심한 경우 6개월 이후부터 이유식을 시작하시기 바랍니다.
- **식품 알레르기 유발물질 표기**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
(아황산류는 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

□ 원산지 표시 안내(미공개시 과태료)

- 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재 바랍니다. **(※메뉴명 글자 크기와 동일크기)**
- **원산지 표시 항목 (축산물영수증 또는 거래명세서(원산지 표시) – 6개월 이상 보관)**
①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ⑧수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(동태) (건조품은 제외/단, 코다리는 표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (20종)

쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기 / 오리고기	콩	배추김치	수산물	가공품
원산지 표시 (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	식육의 종류 및 원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	두부류, 콩국수, 콩비지	배추, 고춧가루 각 표시	해당 수산물 원산지 표시	예)동그랑땡 (돼지고기:국내산)

< 이유식 후기 열량(kcal) 및 단백질(g) 함량 >

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오 전	78.5/1.6	76.7/1.5	78.6/1.5	87.6/1.6	78.7/1.9	60.0/1.0
점 심	172.7/4.9	132.3/6.7	150.5/5.8	119.6/3.6	151.8/5.9	175.7/5.2
오 후	2.6/0.2	29.8/1.9	42.0/0.6	44.5/2.6	23.0/0.2	43.4/2.1
일 자 (요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오 전	78.8/1.7	74.9/1.7	75.3/1.9	74.0/1.7	79.8/1.8	61.0/1.0
점 심	130.1/4.0	179.4/5.1	130.4/3.9	151.6/5.7	131.7/6.7	151.4/5.8
오 후	29.8/1.9	22.8/0.5	44.5/2.6	28.0/0.1	31.2/0.6	43.4/2.1
일 자 (요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오 전	89.4/1.5	78.3/1.9	77.9/1.5	74.6/1.6	76.5/1.5	60.0/1.0
점 심	150.8/5.7	132.9/6.6	180.0/5.0	131.2/4.0	151.5/5.9	135.3/4.0
오 후	44.5/2.6	59.7/3.1	29.8/1.9	75.7/2.5	32.0/0.4	43.4/2.1
일 자 (요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오 전	82.6/1.6	76.5/2.0	79.2/2.2	77.1/1.5	76.8/1.5	61.0/1.0
점 심	175.4/5.0	150.1/5.8	131.5/4.2	175.6/5.0	131.3/4.3	175.8/5.2
오 후	29.8/1.9	6.2/0.2	44.8/0.2	61.6/0.4	44.5/2.6	43.4/2.1
일 자 (요일)	30 (월)					
오 전	77.4/1.5					
점 심	152.4/6.0					
오 후	127.7/5.9					