



일 자	- 가정에서 함께해요! -저탄소 지구밥상교육 연 근		10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상
오전간식			잔죽⑨	바나나
점 심	- 피를 만들게 도와요. - 머리를 똑똑하게 해줘요.		잡곡밥⑤⑥ (조개살⑧)버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 송늬 (토마토⑫)달걀볶음①⑤ 배추김치
오후간식			(연근)맛탕⑤	카스텔라①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘			503.7/16.4/105.9	513.1/16.0/196.1

일 자	10/5(월) 개전철 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
오전간식		사과	(미숫가루⑤⑥)우유②	게살죽①⑤⑥⑧	
점 심		잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(미역)국⑤⑥⑬ 멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ (로제②⑫)닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑮ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑮⑮⑮ 김구이 배추김치⑨	
오후간식		채소감자전①⑤⑥⑮, 식혜	치즈볼①②⑤⑥	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	457.3/16.8/215.6	517.6/16.4/235.3	

일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오심! 저당밥상
오전간식	사과	굴	현미스낵, 우유②	바나나	배
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기샤브⑤⑥⑮ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑮ 제육볶음⑤⑥⑮ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	(견학식단) 쇠고기주먹밥⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요거트②	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	너겟①⑤⑥⑮, 차③	유부초밥⑤⑥⑮	마들렌①②⑤⑥, 주스⑪⑫	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9	436.7/15.1/117.4	466.7/20.1/182.4	502.8/21.0/182.1	541.3/19.1/176.6

일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	당근, 치즈	포도	현미스낵, 우유②	타락죽②	사과
점 심	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기(당면)국⑤⑥⑮ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근(깨소스)무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 생선살국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑮⑮ 목무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨
오후간식	(새우⑨)알리오올리오②⑤⑥	찐고구마, 우유②	만둣국①⑤⑥⑩⑮	찐감자, 우유②	모닝롤①②⑤, 스프②⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	430.9/16.5/109.3	454.0/19.5/236.1	462.5/16.6/225.2	450.3/17.4/150.4

일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	바나나	사과	오이, 요거트②	고구마죽②	감
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑮ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 삼치(카레②⑫⑮)구이⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑮ 부추장국⑤⑥ 닭날개조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, 우유②	(카레②⑫⑮)우동①⑤⑥⑧⑨	쌀빵①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	506.0/16.9/177.6	429.5/18.7/154.5	473.5/16.6/116.8	502.5/20.9/199.5

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치	콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	생선살 (명태)
	배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산
	가공품									
	너비아니(돈육)	진미채(오징어)	너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	참치(다랑어)					
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산					

알레르기 유발식품	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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



날짜				10/1 (목)	10/2 (금)
후기(9-11) · 오징어간식 · 오징어채간식	- 가정에서 함께해요! -저탄소 지구밥상교육 연 근			양배추죽 노른자새송이무른밥① 으깬고구마	바나나 쇠고기호박무른밥⑩ 으깬감자
완료기(12-15) · 오징어간식 · 오징어채간식				양배추죽 노른자새송이진밥① 으깬고구마	바나나 쇠고기호박진밥⑩ 으깬감자
날짜	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
후기(9-11) · 오징어간식 · 오징어채간식		사과 쇠고기(미역)무른밥⑩ 플레인요거트②	현미스낵 닭살아욱무른밥⑩ 으깬감자	두부죽⑤ 노른자팽이무른밥① 어린이치즈②	
완료기(12-15) · 오징어간식 · 오징어채간식		사과 쇠고기(미역)진밥⑩ 플레인요거트②	현미스낵 닭살아욱진밥⑩ 으깬감자	두부죽⑤ 노른자팽이진밥① 어린이치즈②	
날짜	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
후기(9-11) · 오징어간식 · 오징어채간식	사과 (두부⑤)미역무른밥 으깬고구마	굴 쇠고기배추무른밥⑩ 어린이치즈②	현미스낵 (순두부⑤)양배추무른밥 무른브로콜리	바나나 닭살당근무른밥⑩ 플레인요거트②	배 노른자(연근)무른밥① 온두부⑤
완료기(12-15) · 오징어간식 · 오징어채간식	사과 (두부⑤)미역진밥 으깬고구마	굴 쇠고기배추진밥⑩ 어린이치즈②	현미스낵 (순두부⑤)양배추진밥 무른브로콜리	바나나 닭살당근진밥⑩ 플레인요거트②	배 노른자(연근)진밥① 온두부⑤
날짜	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)	10/23 (금)
후기(9-11) · 오징어간식 · 오징어채간식	무른당근 쇠고기버섯무른밥⑩ 어린이치즈②	포도 닭살시금치무른밥⑩ 으깬고구마	현미스낵 두부(연근)무른밥⑤ 온두부⑤	쇠고기죽⑩ 노른자숙주무른밥① 으깬감자	사과 두부근대무른밥⑤ 플레인요거트②
완료기(12-15) · 오징어간식 · 오징어채간식	무른당근 쇠고기버섯진밥⑩ 어린이치즈②	포도 닭살시금치진밥⑩ 으깬고구마	현미스낵 두부(연근)진밥⑤ 온두부⑤	쇠고기죽⑩ 노른자숙주진밥① 으깬감자	사과 두부근대진밥⑤ 플레인요거트②
날짜	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
후기(9-11) · 오징어간식 · 오징어채간식	바나나 두부콩나물무른밥⑤ 으깬감자	사과 (쇠고기⑩)우거지무른밥 어린이치즈②	무른오이, 플레인요거트② 닭살(새송이)무른밥⑩ 으깬단호박	고구마죽 두부(상추)무른밥⑤ 사과	감 노른자부추무른밥① 현미스낵
완료기(12-15) · 오징어간식 · 오징어채간식	바나나 두부콩나물진밥⑤ 으깬감자	사과 (쇠고기⑩)우거지진밥 어린이치즈②	무른오이, 플레인요거트② 닭살(새송이)진밥⑩ 으깬단호박	고구마죽 두부(상추)진밥⑤ 사과	감 노른자부추진밥① 현미스낵

			10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
영양/단백 질 kcal/g	중기 후기 완료기		45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	개천절
		10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)
영양/단백 질 kcal/g	중기 후기 완료기	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5
		10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)
영양/단백 질 kcal/g	중기 후기 완료기	45.6/1.8 189.4/5.5 267.8/7.9 341.5/10.8	46.8/1.2 176.5/6.3 265.3/8.8 364.8/11.1	47.8/1.6 197.8/6.2 214.8/7.5 324.5/10.8	45.9/2.5 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5
		10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (화)
영양/단백 질 kcal/g	중기 후기 완료기	42.5/1.2 184.7/8.2 241.5/8.7 324.8/9.2	53.0/2.5 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	42.2/1.8 167.8/4.5 269.6/10.9 323.6/11.8	48.8/2.4 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3
		10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)
영양/단백 질 kcal/g	중기 후기 완료기	53.0/2.5 211.2/5.8 287.3/12.1 326.2/12.8	50.2/1.9 177.5/6.1 256.9/8.7 350.7/9.5	43.2/1.2 157.1/6.1 261.9/9.4 328.2/11.3	45.9/2.5 178.2/9.5 259.6/12.4 299.1/14.3

원산지		
쌀 (밥,죽,누룽지)		국내산
콩	두부	국내산
	순두부	국내산
쇠고기		국내산 한우
닭고기		국내산

- 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!**
- 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!