



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터



어린이 식단 안내문



연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명	조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	· 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의) · 옥수수는 찢어 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 꼭 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 · 씹어서 삼키도록 지도	
포도	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
기타	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도
짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
고구마, 강력분으로 만든 빵	· 찢은 음식은 충분히 꼭 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 매는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
젤리, 참쌀떡, 새알심 등	· 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	· 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	
소세지	· 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	· 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

※ 유아 식사 시 **모니터링**은 필수적으로 동반되어야 함



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터



어린이 식단 안내문



연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 옥미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 · 주 2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	· 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	· 건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돼지고기·소고기)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 씹을 시기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (1-2세는 백김치 고려)	· 앞보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공
				· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 떡이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터



어린이 식단 안내문



식품알레르기 표시

1) 식품알레르기 관리 원칙

- 제공하는 식단표에 식품알레르기 유발 식품(번호)을 표시하여 보호자가 미리 준비할 수 있도록 합니다.
- 식품알레르기 유발 아동이 있을 경우, 이를 고려한 급식 및 간식의 조리과 배식이 이루어진 기록이 있어야 합니다.
- 해당 알레르기 포함 식품이 급식에 나올 경우 제거식/대체식/도시락 지참 중에 어떤 것을 할 것인지 미리 보호자와 상의하여야 합니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태임

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

★ 센터에서 제공된 표준레시피 외의 식재료 및 양념류 추가 또는 변경 시, 식품알레르기 유발물질 표시사항을 잘 확인하여 번호를 기입합니다.

3) 식품알레르기 대체식품

식 품	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

4) 대체식 제공방법

구분	관리방법	식단 예시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군내 동일 조리법으로)	달걀 알레르기 영·유아 [달걀찜→연두부찜 / 달걀말이→(달걀제외) 두부부침, 생선전]
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리	달걀 알레르기 영·유아 [쇠고기달걀장조림 : 조리 과정에서 달걀을 가장 나중에 첨가] [육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가] 땅콩 알레르기 영·유아 [멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가]
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	달걀 알레르기 영·유아 [반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리] 밀가루 알레르기 영·유아 [반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽, 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의]
가공식품 제공	식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	달걀 알레르기 영·유아 [어묵 : 달걀이 들어가지 않는 어묵 이용]

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 식단 안내문

식단 사용 시 확인사항

1) 식단 필수 작성사항

- 사용하는 식단에 연령(예 : 1~2세, 3~5세 등) 표시
- 식단의 출처를 정확하게 표시 (발행처 및 영양사 또는 영양팀)
- 열량/단백질, 식품 알레르기 유발물질 표시, 원산지 표시

2) 신선한 과일 및 채소 주 3회 이상 제공

1~2세, 3~5세 식단은 오전·오후간식 구성 시 신선한 과일 및 채소가 주 3회 이상 제공

3) 대체식단 제공

- 수산물 대체식단 : 수산물은 대체메뉴로 선택하여 제공 가능
- 연령별 대체식단 : '3~5세'와 '1~2세'의 메뉴가 다른 경우 '3~5세' 식단에 '1~2세' 메뉴를 대체로 선택 가능

7
계소스틱(예: 당근/떡볶이소스)②
차조밥
달걀국①
순살임연수조림⑤⑥
(돼지고기장조림)⑤⑥⑦
고구마튀김⑧
(떡)떡두기⑨
크림소스스파게티⑩⑪

→ 수산물 대체 식단

4) 연령에 따른 김치 제공

1~2세의 섭취 능력을 고려하여 맵지 않은 백김치, 백박두기 제공 권장

5) 유제품 제공

- 칼슘 섭취를 위해 매일 유제품 제공(일반형 식단 기준)
- 플레인요구르트와 치즈는 첨가당과 나트륨 함량이 적게 함유된 제품으로 제공 권장

원산지 표시

1) 원산지 공개 대상

집단 급식소를 포함한 모든 어린이집은 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 식단표에 원산지를 기재하여 공개하여야 합니다.

「농수산물의 원산지 표시에 대한 법률」 제5조제3항, 보육사업안내[교육부, 2026]

2) 원산지 표시 대상

구분	대상 품목
육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 *식육·포장육·식육가공품 포함
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀 *쌀 가공품 포함
배추김치	배추(얼갈이배추, 봉동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시 *배추김치 가공품 포함
콩류	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 *콩 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어 및 부세 *해당 수산물 가공품 포함

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2026년 집단 및 소규모 급식소 위생·안전·영양관리 체크리스트 해설서

★ 식단 원산지 작성 예시

어린이 급식소에서는 식재료 발주 후 해당 제품의 원산지를 확인하여 정확한 원산지를 기재하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	명태
	산	산	배추	고춧가루	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
			한우/육우/참소	떡갈비										
식육가공품			치킨가스	떡갈비			훈제오리			수산가공품		어묵	프우(우동소스)	
			원고기	돼지고기										
			산		산		산					산		

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 어린이 식단 안내문

식단 구성

1) 연령별 식단 구분

*표준레시피 제공 식단

연령 구분	권장 연령	식단 제공 형태
영아기	4~11개월	이유식 초·중·후기
유아기	12~15개월	*이유식 완료기
유아기 (1~2세)	12~36개월	중식(*일반형/오전죽간식형/알레르기형) 석식(*일반형)
유아기 (3~5세)	37~72개월	중식(*일반형/오전죽간식형/알레르기형) 석식(*일반형)
아동기	6~11세	*조식·중식·석식 및 간식
청소년기	12~18세	*조식·중식·석식 및 간식

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 연령에 따라 1인 1회 분량, 저작능력, 소화력 등을 고려하여 열량 및 단백질, 일부 메뉴 등이 다르게 구성되오니 권장 연령에 맞는 식단을 사용하시기 바랍니다.

2) 연령별 영양소 섭취기준

연령	1일 에너지(kcal)	1일 단백질(g)	끼니별 1일 에너지(kcal) 비율
유아기 (1~2세)	900	20	오전 간식 8%
유아기 (3~5세)	1,400	25	점심 28%
			오후 간식 10%

출처 : 보건복지부, 한국인 영양소 섭취기준(2025), 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

식단 테마

저염국  주 1회 제공
염도 0.3%으로 낮춰 조리

저당조리의날  월 1회 제공
설탕 대신 올리고당, 천연식품(예: 양파, 과일등)으로 조리

잔반없는날  월 1회 제공
환경보호를 위해 기호도가 높은 메뉴로 식단을 구성하여 잔반감소 실천

서울미래밥상  월 2회 제공
(식사) 잡곡밥(5~10%), 채소류 2가지 이상, 콩류, 해산물 및 생선반찬 1가지 이상 구성
(간식) 과일 1가지, 우유 및 유제품 1회 구성

푸드브릿지 식단  매주 금요일
아이가 싫어하는 식재료를 여러 단계를 통해 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 편식 예방 식단을 구성

세계음식  매월 마지막주 수요일
세계음식을 소개하는 날로 지정하여, 아이들이 다양한 음식을 접해볼 수 있도록 구성

기타  생일식단, 현장학습식단, 제철식품 소개, 신선한 과일 및 채소 주 3회 이상 제공

	월	화	수	목	금	토
	[푸드 브릿지 10월 : 애호박] 2, 16, 23, 30일]			1	2 (푸드브릿지)	3 (개천절)
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥	
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두부찌기⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				잔말치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	
저녁 식단				달걀비빔밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 백김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
	5 (대체휴일)	6 (저녁국)	7 (저녁조리)	8 (한로)	9 (한글날)	10
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑨ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 소고기시금치조림⑤⑥⑨ 토마토⑨ 백김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 새우살순살순⑤⑥⑨⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 백김치⑨
오후간식		칼국수⑤⑥	전단호박/보리차	매일당근잼알전③⑤		우유미숫가루②⑤
저녁 식단		쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑨ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑨ 오이생채⑤⑥ 백김치⑨		
	12 (저녁국)	13	14	15	16 (푸드브릿지)	17
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부③/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 유부대파국(0.3%)⑤ 너비아니국미 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑨ 들깨 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	달고기하이라이스⑤⑥⑨ 황태국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 ★애호박저장국⑤⑥ 훈제오리겉절이볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육삼추비빔밥⑤⑥⑨ 순두부백김치⑤ 키위 백김치⑨
오후간식	두부소보로볶음밥⑤⑥	고구마버터구이②/우유②	찐감자/옥수수차	크림버섯리조토②⑤	머핀①②⑥/우유②	두유⑤
저녁 식단	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	달고기채소주먹밥⑤⑥⑨ 미니우동①⑤⑥ 갯알나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	
	19	20 (서울미래답성)	21 (저녁국)	22	23 (상강)	24
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이죽	양배추스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑨ 김치반⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가지마리레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 백김치⑨	참치알배추덮밥⑤⑥ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 굴림만두⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑨ 오이생채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	달걀비빔볶음⑤⑥⑨ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	데리야끼돈육볶음	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프렌치토스트①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
저녁 식단	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑨ 잔말치조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 달고기고구마찜⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 순살가지마리양념조림⑤⑥ 시래기된장찌개⑤⑥ 백김치⑨	참치알배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	
	26	27	28 (세계음식 : 한복다이어)	29 (저녁국)	30 (푸드브릿지)	31
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	두부채소죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 복어국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제 오리불고기⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 백김치⑨	묵락쌈고비비빔밥⑤⑥⑨⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤⑥⑨⑩ ★애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 백김치⑨
오후간식	과일샐러드/유자드레싱	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	샐러드단오박채전⑤	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤
저녁 식단	현미밥 육개장⑤⑥⑨ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑨⑩ 코울슬로①⑤ 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 머둑피망볶음①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 배없는감자탕⑤⑥⑨ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 백김치⑨	