

첫 째 주	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장합니다.	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
				흰살생선감자죽	닭살근대죽 ^⑮	
열량/ 단백질				67/3	65/4	
둘 째 주	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
		두부새송이버섯죽 ^⑤	달걀노른자양파죽 ^①	흰살생선브로콜리죽		쇠고기당근죽 ^⑯
열량/ 단백질		66/2	87/3	67/4		75/3
셋 째 주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	순두부애호박죽 ^⑤	쇠고기양배추죽 ^⑯	달걀노른자 팥이버섯죽 ^①	흰살생선열무죽	닭살얼갈이죽 ^⑮	달걀노른자무죽 ^①
열량/ 단백질	57/2	75/3	86/3	61/3	64/4	86/3
넷 째 주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	쇠고기청경채죽 ^⑯	달걀노른자감자죽 ^①	두부당근죽 ^⑤	달걀노른자아욱죽 ^①	닭살무죽 ^⑮	두부양파죽 ^⑤
열량/ 단백질	73/3	91/3	64/2	88/3	64/3	64/2
다 섯 째 주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	두부느타리버섯죽 ^⑤	달걀노른자당근죽 ^①	닭살오이죽 ^⑮	쇠고기무죽 ^⑯	두부애호박죽 ^⑤	달걀노른자배추죽 ^①
열량/ 단백질	62/2	87/3	58/4	74/3	63/2	85/3

원산지 표시	쌀	쇠고기		콩		닭고기	수산물		
	밥죽, 누룽지, 현미, 찹쌀	국내산		두부	순두부		임연수	삼치	대구
	국내산	한우		국내산	국내산		미국산	국내산	러시아산

식단 알림 사항

- 6-8개월 영아에게 1일 2회 이유식을 제공합니다.
- 농도는 부드러운 덩어리가 약간 있으며 툇툇 떨어지는 농도의 죽 형태. (7배 죽)
- 단백질 식품 섭취를 시작하며, 하루에 2종류 이상 새로운 음식을 제공하지 않습니다.
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단하고 소아과 전문의와 상의합니다.
- 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 자두, 배, 바나나, 참외, 수박 등
- 섭취 분량은 1회 70~100g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지 음식 : 기름기 많은 육류부위, 굴, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 살피가며 먹여야 합니다.

유제품, 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 둘 이후에 제공)

첫째 주	날짜	● 식단을 미리 참고하셔서 식품 알레르기가 있는 영, 유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비하겠습니다.	특별식단 운영 안내		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식		NEW 신메뉴 DAY (월 1회)	국 없는 날 & 우유	파프리카스틱 & 어린이치즈②	바나나	
	점심		국 없는 날 & 우유	국 없는 날 & 우유	수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 영양점달⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
	오후간식		서울미래밥상 (월 2회)	국 없는 날 & 우유	간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	
	열량(kcal)/ 단백질(g)		우리음식의날(11월 14일)	국 없는 날 & 우유	392/18	408/18	
둘째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 배 & 플레인요거트②	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		크림스프②⑥	배 & 플레인요거트②	당근스틱 & 어린이치즈②		플레인요거트②
	점심		흑미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 송농 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 송농 어린이배추김치⑨
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑩		키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)		391/15	409/14	392/18		325/12
셋째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 & 플레인요거트②	오이스틱 & 어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤ ⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은대구살국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	단호박범벅② & 우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	크로와상②⑤⑥ & 우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	419/18	426/15	392/13	390/18	395/17	214/9
넷째 주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) 단감 & 플레인요거트②	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 & 플레인요거트②	데친 고구마스틱 & 어린이치즈②	감귤	플레인요거트②
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ & 저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 송농 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 청로묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥ & 우유②	사과&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	397/16	405/18	391/15	410/17	399/20	311/12
다섯째 주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) NEW	31(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 & 플레인요거트②	당근스틱 & 어린이치즈②	자른 방울토마토⑩	두유⑤
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ (달걀제외)복쌈국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑩ 송농 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	고구마맛탕⑤ & 우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	치즈롤빵①②⑥ & 우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	390/13	447/17	391/19	392/17	409/13	318/12

원산지 표시	쌀	김치	쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	수산물	식육·수산물가공품	가정통신문
	밥, 죽, 누룽지, 흑미, 현미, 참쌀	배추 고춧가루	국내산	두부류 콩비지	돼지고기	닭고기	오징어 고등어	훈제오리 함박스테이크	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	

● 나트륨 저감화 실천을 위해 월 2회 '국 없는 날'로 지정하여 국 없이 제공됩니다. 은강 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 송농을 제공하고 있습니다.

*학부모 참여 사업
확인해주세요

<3-5세 유아 식단>

첫 째 주	날짜	● 식단을 미리 참고하셔서 식품 알레르기가 있는 영, 유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비하겠습니다.	특별식단 운영 안내	1(목)	2(금)	3(토) 개천절			
	오전간식		NEW 신메뉴 DAY (월 1회)	파프리카스틱 &어린이치즈②	바나나				
	점심	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	Na 국 없는 날 2주 소요됨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 영양점닭⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨				
	오후간식		서울미래밥상 (월 2회)	간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ + 잣 &우유②				
	열량(kcal)/ 단백질(g)		우리음미날 잘따	602/27	637/28				
둘 째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱 Na	8(목)	9(금) 한글날	10(토)		
	오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②		플레인요거트②		
	점심		흑미밥 맑은배추국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 송농 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	♥현장학습♥ 하늘공원		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑬ 송농 어린이배추김치⑨		
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②		
	열량(kcal)/ 단백질(g)		601/23	630/21	603/28		500/18		
셋 째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)		
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤		
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤ ⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	♥꼬꼬마 대장 축제♥	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀깻잎볶음⑤⑥⑬ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨		
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	단호박범벅② &우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	크로와상②⑤⑥ &우유②	플레인요거트②		
	열량(kcal)/ 단백질(g)	645/27	656/23	604/20	601/27	617/26	329/13		
넷 째 주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) 🌱 Na	22(목)	23(금)	24(토)		
	오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	감굴	플레인요거트②		
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 송농 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 어린이배추김치⑨		
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자와우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥ &우유②	사과&어린이치즈②		
	열량(kcal)/ 단백질(g)	611/25	623/28	603/23	631/26	683/31	479/19		
다 섯 째 주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) NEW	31(토)		
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 방울토마토⑫	두유⑤		
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 송농 어린이깍두기⑨		
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	고구마탕⑤ &우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	치즈롤빵①②⑥ &우유②	플레인요거트②		
	열량(kcal)/ 단백질(g)	601/20	687/26	(603/29)	603/26	655/20	489/19		
원산지 표시	쌀	김치	쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	수산물	식육·수산물가공품	이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,잡쌀	배추 고춧가루	국내산	두부류 콩비지	국내산	국내산	오징어 고등어	훈제오리 함박스테이크	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
● 나트륨 저감화 실천을 위해 월 2회 ‘국 없는 날’로 지정하여 국 없이 제공됩니다. 은강 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 송농을 제공하고 있습니다.									
									*학부모 참여 사업 확인해주세요