

첫 째 주	날짜				1(목)	2(금)
	오전간식	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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. (대체)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.			데친 파프리카스틱 &아기치즈②	바나나푸레
	점심				흰살생선감자 무른밥	닭살근대무른밥⑮
	오후간식				사과푸레	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)				195/9	171/8
둘 째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
	오전간식		참깨배추죽	배푸레	데친 당근스틱 &아기치즈②	
	점심		두부 새송이버섯무른밥 ⑤	달걀노른자 양파무른밥①	닭살브로콜리무른밥 ⑮	
	오후간식		으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	키위푸레	
	열량(kcal)/단백질(g)		237/5	188/5	186/10	
셋 째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전간식	플레인요거트②	달걀노른자당근죽 ①	사과푸레	데친 오이스틱 &아기치즈②	토마토푸레
	점심	순두부애호박 무른밥⑤	쇠고기양배추 무른밥⑯	달걀노른자 팽이버섯무른밥①	쇠고기열무무른밥 ⑯	닭살얼갈이무른밥 ⑮
	오후간식	노른자스크램블① ⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	바나나푸레	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	187/8	265/9	189/5	201/9	157/8

	날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
넷째 주	오전간식	플레인요거트②	치즈채소죽②	단감퓨레	데친 고구마스틱 & 아기치즈②	감귤퓨레
	점심	쇠고기청경채 무른밥⑬	달걀노른자 감자무른밥①	두부당근무른밥⑤	달걀노른자 아욱무른밥①	닭살무무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	배퓨레	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	167/8	260/7	158/4	225/8	170/8

	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
다섯째 주	오전간식	플레인요거트②	두부근대죽⑤	파인애플퓨레	데친 당근스틱 & 아기치즈②	키위퓨레
	점심	두부 느타리버섯무른밥 ⑤	달걀노른자 당근무른밥①	닭살오이무른밥⑮	쇠고기무무른밥⑮	두부애호박무른밥 ⑤
	오후간식	노른자스크램블 ①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	사과퓨레	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	194/8	286/8	165/6	196/8	165/6

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		닭고기	수산물		
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀	배추	고춧가루	국내산	두부류			임연수		
	국내산	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젓소□	국내산		국내산	미국산		

※ 어린이 급식소의 식재료에 맞게 원산지를 수정하시기 바랍니다.

식단 알림 사항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깬 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 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.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 굴, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살피가며 먹입니다.

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량

첫째 주	날짜				1(목)	2(금)
	오전간식	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (대체) 의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.			파프리카스틱 &어린이치즈②	바나나
	점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식				간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)				392/18	408/18
둘째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱 🇳🇵	8(목)	9(금) 한글날
	오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	
	점심		흑미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스 ⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침 ①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티 ⑤⑥⑫	
	열량(kcal)/단백질(g)		391/15	409/14	392/18	
셋째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전간식	미숫가루⑤ &우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	토마토
	점심	백미밥 (달걀제외) 순두부백탕⑤ 돈육장뚝뚝이 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플 볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	찐단호박&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	우유스틱①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	419/18	410/15	392/13	415/17	395/17

날짜		19(월)	20(화)	21(수) 🌱 🇳🇵	22(목)	23(금)
넷째 주	오전간식	곡물 시리얼⑤⑥ &우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	감귤
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑩ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	식빵 ①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	397/16	405/18	391/15	410/17	399/20

날짜		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) NEW
다섯째 주	오전간식	미숫가루⑤ &우유②	두부근대죽⑤	파인애플 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 방울토마토⑫
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ (달걀제외)북엇국 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이 ⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ *신메뉴 레시피 참고 어린이배추김치⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크 ②⑤⑥	찐고구마&우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵 ①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	390/13	406/17	391/19	390/17	409/13

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기	닭고기	수산물			이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,참쌀		배추	고춧가루	국내산		두부류				임연수	삼치	오징어	
	국내산		국내산	국내산	한우■ 육우□ 젓소□	국내산			국내산	국내산	미 국 산	국 내 산	국 내 산	
	식육·수산물가공품								기관 실사용분					
	어묵	훈제오리												
명태·오징어 포함 제품만		국 내 산												
※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.														



*학부모 참여 사업 확인해주세요

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.