

첫째 주	날짜	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	특별식단 운영 안내		1(목)	2(금)
	오전간식		★ 신메뉴 DAY (월 1회)		파프리카스틱 &어린이치즈②	미역된장죽
	점심		Na 국 없는 날 2, 4주 수요일		백미밥 감자된장국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식		서울미래밥상 (월 2회)		간장비빔국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	모닝빵①②⑥& 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)		우리 음식의 날 (절기마다)		(464/16)	454/19
둘째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱 Na	8(목)	9(금) 한글날
	오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	한글날 
	점심		백미밥 맑은배추국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
	오후간식		찐고구마& 고칼슘저지방우유②	잔멸치주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩ 고칼슘저지방우유②	
	열량(kcal)/ 단백질(g)		391/15	409/14	(395/19)	
셋째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	버섯죽
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 한돈장뚝뚝이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 한우부추볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	한돈파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살갯잎볶음⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐단호박& 고칼슘저지방우유②	우영주먹밥⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	수제비⑥ 고칼슘저지방우유②	쌀식빵②⑤⑥& 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	419/18	(410/15)	392/13	(415/17)	441/18
넷째 주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) 🌱 Na	22(목)	23(금)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토 &플레인요거트②	데진 고구마스틱 &어린이치즈②	단호박죽
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 한돈수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 한돈채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달콤탕⑮ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐감자& 고칼슘저지방우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	쌀국수⑥ 고칼슘저지방우유②	옥수수식빵①②⑥& 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	397/16	405/18	391/15	(427/17)	454/21
다섯째 주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) ★ NEW
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	브로콜리스프
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 한돈잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ *신메뉴 레시피 참고 어린이배추김치⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐고구마& 고칼슘저지방우유②	다진유부주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	칼국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	치즈스틱①②⑥& 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	390/13	(406/17)	391/19	423/17	467/15

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기	닭고기	수산물		이달의 식재료 가정통신문 
	밥,죽,누룽지		배추	고춧가루	국내산		두부류	(식품명)			오징어	고등어	
	국내산		국내산	국내산	한우		외국산	산	국내산	국내산	산	산	
	식육·수산물가공품							기관 실사용분					
	어묵	훈제오리	함박스테이크	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)			
	냉대오징어 포함 제품만	국 내 산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		
※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.													*학부모 참여 사업 확인해주세요

첫째 주	날짜	【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		특별식단 운영 안내	1(목)	2(금)
	오전간식			★ 신메뉴 DAY (월 1회)	파프리카스틱 &어린이치즈②	미역된장죽
	점심			Na 국 없는 날 2 4주 수요일	백미밥 감자된장국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양짬뽕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식			서울미래밥상 (월 2회)	간장비빔국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	모닝빵①②⑥ &고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)			우리 음식의 날 절기마다	(711/25)	706/29
둘째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) Na	8(목)	9(금) 한글날
	오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	
	점심		백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 한돈불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
	오후간식		찐 고구마 & 고칼슘저지방우유②	잔멸치주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩ 고칼슘저지방우유②	
	열량(kcal)/ 단백질(g)		601/23	659/18(630/21)	(608/30)	
셋째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	버섯죽
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 한돈장떡볶이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 한우부추볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	한돈파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살겉튀김⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨
	오후간식	프렌치토스트①②③⑥ 고칼슘저지방우유②	(찐단호박) & 고칼슘저지방우유②	우렁주먹밥⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	수제비⑥ 고칼슘저지방우유②	쌀식빵②③⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	645/27	(630/23)	683/21(604/20)	(639/26)	687/28
넷째 주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) Na	22(목)	23(금)
	오전간식	(곡물)시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	자른방울토마토 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단호박죽
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 한돈수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 한돈채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	찐감자 & 고칼슘저지방우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	쌀국수⑥ 고칼슘저지방우유②	옥수수식빵①②④⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	611/25	623/28	619/24(603/23)	(656/26)	701/33
다섯째 주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) NEW
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	브로콜리스프
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 한돈잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑮ (달걀제외)복쌈국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ *신메뉴 레시피 참고 어린이배추김치⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②③⑥ 고칼슘저지방우유②	(찐고구마) 고칼슘저지방우유②	다진유부주먹밥⑤ 고칼슘저지방우유②	칼국수⑤⑥ 고칼슘저지방우유②	치즈스틱①②⑥ 고칼슘저지방우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	601/20	(625/26)	601/27(603/29)	651/27	745/22

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		이달의 식재료 가정통신문 
	밥, 죽, 누룽지, 흑미, 현미, 잡쌀		배추	고춧가루	국내산	두부류	(식품명)			오징어	고등어	
	국내산		국내산	국내산	한우	외국산	산	국내산	국내산	산	산	
	식육·수산물·가공품					기관 실사용분						
	어묵	훈제오리	함박스테이크	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	
	냉태 오징어 포함 제품만	국 내 산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ (다제)의 경우에는 식단 간수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.												

		【식품알레르기 유발식품 표시】				1(목)	2(금)
첫 째 주	오전간식	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 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다		※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장합니다.		데친 파프리카스틱 & 아기치즈②	미역된장죽
	점심					흰살생선감자무른밥 (쇠고기감자무른밥⑩)	닭살근대무른밥⑤
	오후간식					잘게다진 사과	플레인요거트②
	열량/ 단백 질					195/9(203/9)	197/9
둘 째 주	오전간식		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날 	
	점심		플레인요거트②	잘게다진 배	데친 당근스틱 & 아기치즈②		
	오후간식		두부 새송이버섯무른밥⑤	달걀노른자 양파무른밥④	흰살생선브로콜리무른밥 (닭살브로콜리무른밥⑤)		
	열량/ 단백 질		으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	잘게다진 키위		
		136/8	188/5(247/9)	189/9(186/10)			
셋 째 주	오전간식	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
	점심	플레인요거트②	달걀노른자당근죽①	잘게다진 사과	데친 오이스틱 & 아기치즈②	버섯죽	
	오후간식	순두부애호박무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑩	달걀노른자 팥이버섯무른밥①	흰살생선열무무른밥 (쇠고기열무무른밥⑩)	닭살열갈이무른밥⑤	
	열량/ 단백 질	노른자스크램블①⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	잘게다진 바나나	플레인요거트②	
		187/8	265/9	189/5(248/9)	193/9(201/9)	199/9	
넷 째 주	오전간식	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
	점심	플레인요거트②	치즈채소죽②	잘게다진 방울토마토	데친 고구마스틱 & 아기치즈②	단호박죽	
	오후간식	쇠고기청경채무른밥⑩	달걀노른자 감자무른밥①	두부당근무른밥⑤	달걀노른자 아욱무른밥①	닭살무무른밥⑤	
	열량/ 단백 질	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	잘게다진 배	플레인요거트②	
		167/8	260/7	158/4(218/8)	225/8	197/9	
다 섯 째 주	오전간식	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
	점심	플레인요거트②	두부근대죽⑤	잘게다진 포도	데친 당근스틱 & 아기치즈②	데친 브로콜리 & 아기치즈②	
	오후간식	두부 느타리버섯무른밥⑤	달걀노른자 당근무른밥①	닭살오이무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	
	열량/ 단백 질	노른자스크램블①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	잘게다진 사과	플레인요거트②	
		194/8	286/8	165/6(224/10)	196/8	204/10	

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩	수산물			
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀	국내산	두부류 ()	닭고기	흰살생선 ()	()	()
	국내산	한우	외국산	국내산	러시아산	산	산

※ 어린이 급식소의 식재료에 맞게 원산지를 수정하시기 바랍니다.

식단 알림 사항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 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 살펴가며 먹입니다.