

첫 째 주	【식품알레르기 유발식품 표시】			1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
	오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ●게 ●새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토	※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.	데친 파프리카스틱 &아기치즈②	바나나푸레		
	점심	⑬아황산류 ●호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ●자		현살생선감자무른밥	닭살근대무른밥⑮		
	오후간식	(대체)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.		사과푸레	플레인요거트②		
	열량/ 단백질			195/9	171/8		
둘 째 주	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		참깨배추죽	배푸레	데친 당근스틱 &아기치즈②		아기두유⑤
	점심		두부 새송이버섯무른밥⑤	달걀노른자 양파무른밥①	현살생선브로콜리무른밥		쇠고기당근무른밥⑮
	오후간식		으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	키위푸레		
	열량/ 단백질		237/5	188/5	189/9		156/7
셋 째 주	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	플레인요거트②	달걀노른자당근죽①	사과푸레	데친 오이스틱 &아기치즈②	배푸레	아기두유⑤
	점심	순두부애호박무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑮	달걀노른자 팽이버섯무른밥①	현살생선열무무른밥	닭살열갈이무른밥⑮	달걀노른자무른밥①
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	바나나푸레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질	187/8	265/9	189/5	193/9	157/8	172/6
넷 째 주	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	플레인요거트②	치즈채소죽②	단감푸레	데친 고구마스틱 &아기치즈②	감골푸레	아기두유⑤
	점심	쇠고기청경채무른밥⑮	달걀노른자 감자무른밥①	두부당근무른밥⑤	달걀노른자 아욱무른밥①	닭살무른밥⑮	두부양파무른밥⑤
	오후간식	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	배푸레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질	167/8	260/7	158/4	225/8	170/8	139/5
다 섯 째 주	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	플레인요거트②	두부근대죽⑤	바나나푸레	데친 당근스틱 &아기치즈②	키위푸레	아기두유⑤
	점심	두부 느타리버섯무른밥⑤	달걀노른자 당근무른밥①	닭살오이무른밥⑮	쇠고기무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자 배추무른밥①
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	사과푸레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질	194/8	286/8	165/6	196/8	165/6	171/6

원산지 표시	쌀		쇠고기		콩		닭고기		수산물			
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀		국내산		두부류	()	()		()	()	()	()
	국내산		한우	육우	국내산	산	국내산	산	산	산	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 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, 굴, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 꿀, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살펴가며 먹입니다.

첫째주	날짜	【식품알레르기 유발식품 표시】	특별식단 운영 안내	생일식단 🍰	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식		NEW 신매뉴 DAY (월 1회)	제공일 오전 간식	파프리카스틱 & 어린이치즈②	바나나	
	점심	①난류 ②우유 ③메밀 ●땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ●계 ●새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ●호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ●참	Na 국 없는 날 24주 소요일	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
	오후간식		서울미래밥상 (월 2회)	케익①②⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	
	열량(kcal)/단백질(g)		우리음원날짜	437/13	392/18	408/18	
둘째주	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 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 송송 어린이배추김치⑨
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)		391/15	409/14	392/18		325/12
셋째주	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 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은대구살국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀갯잎볶음⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	단호박범벅② & 우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	419/18	426/15	392/13	390/18	395/17	214/9
넷째주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) Na	22(목) 생일식단 🍰	23(금)	24(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 & 플레인요거트②	데친 고구마스틱 & 어린이치즈②	감굴	플레인요거트②
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑫ &소스⑤⑥⑫⑬ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송송 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자와우유②	김가루주먹밥⑤⑥	케익①②⑥&우유②	식빵①②⑥&우유②	사과&어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	397/16	405/18	391/15	437/13	399/20	311/12
다섯째주	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 안매운육개장⑤⑥⑫ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ (달걀제외)복덕국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오라구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ *신매뉴 레시피 참고 어린이배추김치⑨	오모라이스①⑤⑫⑬ 송송 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	고구마맛탕⑤ & 우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&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	이달의 식재료 가정통신문
	밥, 죽, 누룽지, 흑미, 현미, 찰쌀	배추, 고춧가루	국내산	두부류, 순두부	돼지고기	닭고기	오징어, 고등어	
	국내산	국내산	국내산	한우 ■ 육우 □	국내산	국내산	국내산	노르웨이산
	식육수산물가공품				기관 실사용분			
	어묵	훈제오리	함박스테이크	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)
	냉면, 오징어 포함 제품만	국내산	국내산	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 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.

※ 학부모 참여 사업 확인해주세요

첫째주	날짜	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ●땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ●호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ●잣	특별식단 운영 안내 NEW 신매뉴 DAY (월 1회) Na 국 없는 날 24주 소요됨 서울미래밥상 (월 2회) 우리음의날 11월 14일 생일식단 (월 1회)	생일식단 🍰 제공일 오전 간식	1(목) 파프리카스틱 &어린이치즈②	2(금) 바나나	3(토) 개천절	
	오전간식							
	점심			백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑬ &소스⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		
	오후간식				케익①②⑥(떡케익) &우유②	간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+잰 &우유②	
	열량(kcal)/단백질(g)				672/20(668/20)	602/27	637/28	
둘째주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱 Na	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
	오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②			
	점심		흑미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑬ 송농 어린이배추김치⑨	
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②	
	열량(kcal)/단백질(g)		601/23	630/21	603/28		500/18	
셋째주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽④	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤	
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 맑은대구살국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀갯잎볶음⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이각두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이각두기⑨	
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	단호박범벅② &우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥+잰 &우유②	플레인요거트②	
	열량(kcal)/단백질(g)	645/27	656/23	604/20	601/27	617/26	329/13	
넷째주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) 🌱 Na	22(목) 생일식단 🍰	23(금)	24(토)	
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	감굴	플레인요거트②	
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀찜국④ 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑬ &소스⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 어린이배추김치⑨	
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자와우유②	김가루주먹밥⑤⑥	케익①②⑥ &우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	사과&어린이치즈②	
	열량(kcal)/단백질(g)	611/25	623/28	603/23	672/20	683/31	479/19	
다섯째주	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 안매운육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침① *신매뉴 레시피 참고 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑬⑮ 송농 어린이각두기⑨	
	오후간식	(달걀제외)헛케이크②⑤⑥	고구마맛탕⑤ &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	이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,참쌀	배추 고춧가루	국내산	두부류 순두부			오징어 고등어	
	국내산	국내산	국내산 한우■ 육우□ 젓소□	국내산 국 내 산	국내산	국내산	국내산 노르웨이 산	
	식육·수산물가공품							기관 실사용분
원산지 표시	어묵	훈제오리	함박스테이크	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)	(식품명)
	명태,오징어 포함 제품만	국 내 산	국 내 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. ※ (다체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.								



※ 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 성향에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.