

☺국립양천SOS어린이집 10월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	일반형(1-2세)
-------	-----	-----	-------------------------	-----------

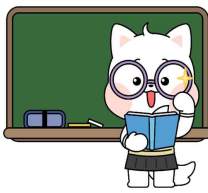
구분	월	화	수  day	목	금	토
날짜	5		6	7(푸드브릿지2)	8	9
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	자른 포도
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육노타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추말은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵만살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	* 팔호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 팔호를 삭제하시기 바랍니다.		간장비빔 국수⑤⑥	찐감자/우유②	햇케이크①②⑤⑥	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	440/17		389/15	377/13(380/18)	423/14	
날짜	12(저당day)		13	14	15	16(푸드브릿지3)
오전간식	바나나/치즈②		플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑫⑬	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대말은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 노타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차		양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	437/14		377/20	425/16	404/15(402/17)	426/15
날짜	19(서울미래밥상)		20	21	22	23(저염day)
오전간식	배/플레인요거트②		곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	굴	밤죽
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	달걀새싹볶음밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 ①⑤⑥⑫ 후식-자른 포도 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥		당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/ 우유②	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19		438/14	390/16	433/13	436/15
날짜	26(견학식단)		27	28	29(푸드브릿지4)	30
오전간식	바나나		곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑫⑬	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥
점심	달걀비빔밥⑤⑥⑫ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (무색소)단무지		잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추말은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 노타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/ (오렌지)주스		삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 매일차③	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	417/17		378/16	440/18	438/15(409/18)	437/16

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 연두부, 순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	고등어:국내산 오징어:국내산	국내산	고춧가루
표시	수산물/식육가공품						참치통조림(다랑어) : 원양산(태평양) 완자: 돼지고기(지방일부사용, 국산) 탕수육 : 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 밀가루(밀, 미국산)		
	맛살(명태연육): 미국산 어묵(명태): 외국산(중국, 베트남)								



☺국공립양천SOS어린이집 10월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	일반형(3-5세)
-------	-----	-----	-------------------------	-----------

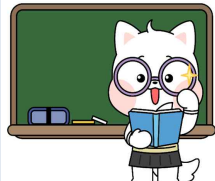
구분	월	화	수  day	목	금	토
날짜				1	2(푸드브릿지1)	3
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎			당근스틱/우유②	느타리버섯죽	 개천절
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			잡곡밥 숙주말은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	* 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.			삼색주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				585/20(602/24)	660/26	
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤		자른 포도
점심	 대체 휴일	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추말은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑦	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	 한글날	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		677/27	590/22	588/19(592/26)		617/20
날짜	12(저당 day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)	17
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑬⑮	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑦	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑦	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대말은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯말은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑦	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 배추김치⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	586/21(589/24)	620/22	585/19
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22 	23(저염 day)	24
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	굴	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	닭살깨잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑦	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 복언국⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/ 우유②	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26	680/21	591/25	630/19	635/22	661/29
날짜	26(견학식단)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31
오전간식	바나나	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑮	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	달걀비볶음밥⑤⑥⑮ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑮⑮ (무색소)단무지	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑦	마파두부덮밥⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑮⑮⑮⑮⑮ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추말은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑮⑮ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/ (오렌지)주스	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 매일차③	머핀①②⑤⑥/우유②	(방울)토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	642/26	591/24	673/27	649/21(592/25)	679/24	591/22

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 연두부, 순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	고등어:국내산 오징어:국내산	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품								
	맛살(명태연육): 미국산 어묵(명태): 외국산(중국, 베트남)				참치통조림(다랑어): 원양산(태평양) 완자: 돼지고기(지방일부사육, 국산) 탕수육: 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 밀가루(밀, 미국산)				



☺국공립양천SOS어린이집 10월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	야간연장/ 일반형(3-5세)
-------	-----	-----	-------------------------	--------------------

구분 날짜	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
저녁	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 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			백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운목살김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
열량(Kcal)/단백질(g)				386/19	355/15(353/17)	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	 대체 휴일	백미밥 김팍국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬⑱ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 당근나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우영무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑱ 맛살애호박전①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		375/13	378/14	352/17		368/14
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 숙간양팍국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마찜국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑬ 파프리카나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	버섯영양밥+양념장⑤⑥ 돼지곰탕⑩ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/17	387/17	400/18	351/13	399/10(394/14)	354/16
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 두부찜국⑤⑨ 만두탕수 ①②⑤⑥⑩⑬⑱ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 깍두기⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑬ 깻잎무침 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 배추김치⑨	비빔국수⑤⑥ 새우살감자볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	378/12	351/14	400/13	353/15	381/17	346/14
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑦ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우영볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑩⑬⑱⑲⑳㉑㉒ 시래기무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑫⑬⑱ 배추나물 깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 복어된장국⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	398/13	341/14	377/20	397/17	398/17(374/20)	349/17

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
									배추	고춧 가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	고등어:국내산	맛살(명태연육): 미국산 어묵(명태): 외국산(중국, 베트남) 참치통조림(다랑어): 원양산(태평양) 완자: 돼지고기(지방일부사용,국산)	국내산	국내산



☺국공립양천SOS어린이집 10월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	이유식
-------	-----	-----	-------------------------	-----

구분		월	화	수	목	금	토
날짜					1	2	3
오전	초기	* 이유식은 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다. * 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 식단표와 보육일지(or 급식운영 일지)에 기록해야 합니다.			당근미음	당근미음	 개천절
	후기				당근죽	느타리버섯죽	
	완료기				당근스틱/우유②	느타리버섯죽⑤⑥	
점심	중기				두부숙주죽⑤	달걀노른자느타리버섯죽①	
	후기				두부숙주무른밥⑤	달걀노른자파프리카무른밥①	
	완료기				두부숙주진밥⑤	달걀파프리카진밥①	
오후	중기				플레인요거트②	아기두유⑤	
	후기				플레인요거트②	치즈②	
	완료기				삼색주먹밥⑤⑥/등굴레차(또는 크림리조또②⑤⑥⑩⑬)	모닝빵①②⑤⑥(또는 후레쉬번①②⑤⑥)/우유②	
날짜		5	6	7	8	9	10
오전	초기	 대체 휴일	양배추미음	양배추미음	오이미음	 한글날	오이미음
	후기		양배추죽	우영죽	치즈죽②		미역죽
	완료기		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤		자른 포도
점심	중기		쇠고기양파죽⑩	달걀브로콜리죽⑮	달걀노른자무죽①		두부채소죽⑤
	후기		쇠고기양파무른밥⑮	달걀브로콜리무른밥⑮	달걀노른자무른밥①		두부채소무른밥⑤
	완료기		쇠고기양파진밥⑮	달걀브로콜리진밥⑮	달걀무진밥①		두부채소진밥⑤
오후	중기		플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②		플레인요거트②
	후기		플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②		플레인요거트②
	완료기		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
날짜		12	13	14	15	16	17
오전	초기	무미음	무미음	무미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
	후기	흑임자죽	콩나물죽⑤	김가루죽	파프리카죽	아욱죽	고구마죽
	완료기	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프②⑤⑥⑩⑬(또는 양파죽⑤⑥)	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	쇠고기가지죽⑮	달걀청경채죽⑮	달걀노른자근대죽①	쇠고기시금치죽⑮	두부느타리버섯죽⑤	달걀노른자당근죽①
	후기	쇠고기가지무른밥⑮	달걀청경채무른밥⑮	달걀노른자근대무른밥①	쇠고기시금치무른밥⑮	두부느타리버섯무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①
	완료기	쇠고기가지진밥⑮	달걀청경채진밥⑮	달걀근대진밥①	쇠고기시금치진밥⑮	두부느타리버섯진밥⑤	달걀당근진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	크루아상①②⑤⑥/보리차	양배추전①⑤⑥	찐 고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/우영차(또는 옥수수수염차)	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
날짜		19	20	21	22	23	24
오전	초기	감자미음	감자미음	감자미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	후기	옥수수죽	다시마죽	녹두죽	채소죽	밤죽	오겔사과
	완료기	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과
점심	중기	두부연근죽⑤	쇠고기무죽⑮	달걀감자죽⑮	두부양파죽⑤	달걀참나물죽⑮	달걀노른자애호박죽①
	후기	두부연근무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑮	달걀감자무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	달걀참나물무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥①
	완료기	두부연근진밥⑤	쇠고기무진밥⑮	달걀당근진밥⑮	두부양파진밥⑤	달걀참나물진밥⑮	달걀애호박진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/등굴레차(또는 보리차)	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	후레쉬번①②⑤⑥(또는 모닝빵①②⑤⑥)/우유②	쌀과자/두유⑤
날짜		26	27	28	29	30	31
오전	초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
	후기	참깨죽	근대죽	단호박죽	가지죽	시금치죽	감자죽
	완료기	키위(또는 단감)/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑩⑬(또는 브로콜리죽⑤⑥)	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	두부파프리카죽⑤	달걀미역죽⑮	달걀노른자브로콜리죽①	쇠고기배추죽⑮	두부오이죽⑤	달걀양파죽⑮
	후기	두부파프리카무른밥⑤	달걀미역무른밥⑮	달걀노른자브로콜리무른밥①	쇠고기배추무른밥⑮	두부오이무른밥⑤	달걀양파무른밥⑮
	완료기	두부파프리카진밥⑤	달걀미역진밥⑮	달걀시래기진밥①	쇠고기배추진밥⑮	두부오이진밥⑤	달걀양파진밥⑮
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	크림리조또②⑤⑥⑩⑬(또는 온두부+양념장⑤⑥)	삶은 달걀①/옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/매밀차③(또는 후리가게주먹밥①②⑤⑥⑩⑬/보리차)	머핀①②⑤⑥(또는 카스테라①②⑤⑥)/우유②	(방울)토마토②
알레르기 유발가능 식품		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용 권장합니다. (단, 달걀 노른자의 경우 철분의 주요 급원이므로 달걀 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용 가능)					
원산지 표시	쌀	쇠고기		돼지고기	콩(두부)	닭고기	수산/식육가공품
	밥, 죽	국내산	외국산				
	국내산	한우		-	국내산	국내산	

구분		월	화	수	목	금	토
날짜					1	2	3
열량(kcal) /단백질(g)	초기				27/1	27/1	
	중기				151/7	131/5	
	후기				258/9	247/8	
	완료기				301/9(343/10)	397/12(410/12)	
날짜		5	6	7	8	9	10
열량(kcal) /단백질(g)	초기		27/1	27/1	26/1		26/1
	중기		173/8	107/5	174/8		151/7
	후기		284/11	227/10	301/11		250/9
	완료기		394/12	296/12	341/11		331/9
날짜		12	13	14	15	16	17
열량(kcal) /단백질(g)	초기	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	26/1
	중기	127/5	156/8	128/5	173/8	103/4	174/8
	후기	253/9	254/11	243/8	268/11	229/8	282/9
	완료기	375/12	260/13	360/10(344/10)	332/12	337/11	334/9
날짜		19	20	21	22	23	24
열량(kcal) /단백질(g)	초기	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	27/1
	중기	102/4	173/8	108/5	151/7	107/6	174/8
	후기	216/7	283/10	234/10	252/9	222/10	271/9
	완료기	312/12	426/12	290/12(291/12)	309/11	359/13(280/10)	320/8
날짜		26	27	28	29	30	31
열량(kcal) /단백질(g)	초기	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	27/1
	중기	100/4	156/8	129/5	175/8	102/4	153/9
	후기	234/8	265/11	251/9	311/11	230/8	256/11
	완료기	371/12(295/12)	301/15	343/10(323/9)	366/12(392/12)	375/11(380/11)	265/11



어린이에게 좋은 미래를 약속하는 곳 **구립양천SOS어린이집**