



요일 일자	월	화	수 1일	목 2일	금 3일	토 4일
오전간식	[이달의 식단안내] - 식단 감소는 필수사항이 아닙니다. 식단 감소 없이 동일 식품군 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침 → 콩나물무침, 쇠불고기 → 돼지고기		당근채소죽	(참외)+2우유	(바나나)	
점심	7월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '우유'입니다. 가정통신문과 연계하여 '우유크림우동'을 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 유류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑳전복 ㉑굴 ㉒키위 ㉓호두 ㉔자 ㉕참깨 (야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 맥류: 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시길 바랍니다.		⑤④⑧⑨②④⑤⑥⑧② 쇠고기(통조림)파인애플볶음밥 (25679105우동국물) (12568172) 크래미 ①달걀찜 ①5644523 양배추개소스무침 ⑨배추김치	(56잡곡밥) ⑤6924(생)도토리묵국 ⑤6945232돈육채소볶음 ⑤62김무침 ⑨깍두기	(56잡곡밥) ⑤65두부된장국 ⑤6745232고등어양념조림 ⑤2타리버섯볶음 ⑨깍두기	
오후간식			(12564)카스텔라) +차(보리차)	(125645)채소전) +차(등굴레차)	찐단호박 +2우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			403/20/151	410/17/203	412/19/223	
일자	6일	7일(싱겁데이)	8일	9일	10일(서울미래밥상)	11일
오전간식	2감자채소죽+2우유	5연두부+56445232양념장	신선과일(참외)	11복숭아+256치즈	신선과일(사과)	
점심	쌀밥 ⑤④⑤근대된장국 ⑤④⑤⑤⑤ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤④⑤⑤⑤2감자조림 ⑨배추김치	(56잡곡밥) ⑤62저염미역국 ①256125혼제오리구이 ⑤2콩나물무침 ⑨깍두기	256101245자장밥 (565애호박된장국) ⑤92새우살채소볶음 ②단무지무침 ⑨깍두기	(56잡곡밥) ⑤685451919어묵국 256245722달걀비 ⑤62고사리볶음 ⑨배추김치	(56잡곡밥) ②황태묵국 ⑤645232두부조림 ②청경채나물 ⑨배추김치	
오후간식	⑤④⑤⑤⑤232돈육가지잡채 +56꽃빵	찐고구마+2우유	①살은달걀 +2우유	⑤6445232간장비빔국수	(12564)스티빙)+2우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	454/21/208	427/18/232	400/21/227	421/19/150	424/18/235	
일자	13일	14일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	15일(초복)	16일	17일(제헌절)	18일
오전간식	+2우유 ②타리버섯채소죽	채소스틱(당근) +256치즈	256떡먹는 요구르트(플레인)	(자두)	 제헌절	
점심	(56잡곡밥) ⑤④⑤우거지된장국 ⑤69125232돈육버섯볶음 ②숙주나물 ⑨깍두기	(56잡곡밥) ⑤62송 ①5645232 쇠고기메추리알장조림 ⑤62고구마출기볶음 ⑨배추김치	④2삼계죽 ⑤2잔멸치볶음 ⑤62청포묵채소무침 ⑨배추김치	(56잡곡밥) ①5순두부백탕 ⑤6임연수국이 ⑤2오이나물 ⑨깍두기		
오후간식	①5658232참치채소주먹밥	256945232우유크림우동	(12456)소보로빵) +차(3메밀차)	찐감자+2우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/216	421/19/200	400/21/141	423/20/204		
일자	20일	21일(싱겁데이)	22일	23일(서울미래밥상)	24일(미리 먹는 중복)	25일
오전간식	2양배추채소죽	56시리얼+2우유	(바나나)	(멜론)	(자두)+256치즈	
점심	(56잡곡밥) ⑤69콩나물국 ⑤69125232돈육두루치기 ②양배추나물 ⑨깍두기	(56잡곡밥) ⑤62저염멸치된장국 ⑤645232달걀음탕 ⑤62김자반볶음 ⑨배추김치	⑤645232쇠고기무밥 +56445232양념장 (5미소장국) ①5달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	(56잡곡밥) ⑤69새우살감자국 ⑤68945232고기없는마파두부 ②브로콜리나물 ⑨깍두기	쌀밥 ①256892324청경채맛살탕 ②5691252떡갈비구이 파프리카샐러드 +12565232키위드레싱 ⑨깍두기	
오후간식	①256 핫케이크+2우유	①256104515193232 찐만두	찐고구마 +45232(칼슘강화)두유	(12564)머핀)+2우유	64닭갈국수	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/240	434/20/237	452/15/183	411/20/241	418/20/151	
일자	27일(세계음식의 날-미국)	28일(싱겁데이)	29일	30일	31일	생일식단
오전간식						신선과일(수박)
점심	2오이채소죽	(당근) +2우유	2당근채소죽	(자두)+256치즈	(멜론)	2미역채소죽 (2브로콜리채소죽)
오후간식						쌀밥(56잡곡밥) ⑤62미역국 ②56101245232돈육바비큐쪽창 해물등그랑뎡구이 ②달걀이나물 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	439/20/229	457/20/183	434/18/155	428/19/202	406/19/229	①256케이크 또는 떡(수수떡)+2우유

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	떡갈비		오징어	
			배추	고춧가루					돼지고기	쇠고기	해물등그랑뎡구이	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어(가다랑어포)	
	쇠고기(통조림) 파인애플볶음밥	쇠고기데리야끼볶음	쇠고기메추리알 장조림		쇠고기무밥	쇠불고기	쇠고기당면국				통조림참치	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)				원양산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 호주, 캐나다 등)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 음식명마다 원산지가 다른 경우 일괄 표시 불가. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
예) 쇠고기국(쇠고기: 국내산(한우), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 참깨스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등
* 만 1, 2 세 식단을 부모님과 협의하여 만 0세도 같은 식단으로 제공합니다.

2026년 7월 베베몬테소리어린이집 이유식 식단 [초기(4~5개월), 중기(6~8개월)]

구로구어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀

요일 일자		월	화	수 1일	목 2일	금 3일	토 4일
초기		[이달의 이유식 식단 안내]					
열량(kcal)		* 이유식을 처음 시작하는 영아는 적응을 위해 약 2주간 쌀미음으로 제공할 수 있습니다.		누룽지미음	단호박미음	단호박미음	
중 기	오전	* 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나 타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위 험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일-열흘 후에 다 시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있 는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다.		28	29	29	
	열량/단백질 (kcal/g)			⑮쇠고기채소죽	①달걀노른자채소죽	⑤⑮두부채소죽	
	오후 (선택)	* 중기 '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주 십시오.		73/3	76/2	62/2	
	열량/단백질 (kcal/g)			당근채소죽	김채소죽	느타리버섯채소죽	
일자		6일	7일	8일	9일	10일	11일
초기		고구마미음	고구마미음	고구마미음	청경채미음	청경채미음	
열량(kcal)		33	33	33	26	26	
중 기	오전	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮연두부채소죽	①달걀노른자채소죽	⑭닭살채소죽	황태채소죽	
	열량/단백질 (kcal/g)	73/3	58/2	76/2	58/4	72/5	
	오후 (선택)	감자채소죽	미역채소죽	당근채소죽	애호박채소죽	청경채채소죽	
	열량/단백질 (kcal/g)	59/1	54/1	56/1	55/1	54/1	
일자		13일	14일	15일	16일	17일(제헌절)	18일
초기		찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	애호박미음		
열량(kcal)		25	25	25	27		
중 기	오전	①달걀노른자채소죽	⑮쇠고기채소죽	⑭닭살채소죽	임연수채소죽		
	열량/단백질 (kcal/g)	76/2	73/3	58/4	68/3		
	오후 (선택)	느타리버섯채소죽	당근채소죽	오이채소죽	감자채소죽		
	열량/단백질 (kcal/g)	54/1	56/1	54/1	59/1		
일자		20일	21일	22일	23일	24일	25일
초기		양배추미음	양배추미음	양배추미음	브로콜리미음	브로콜리미음	
열량(kcal)		27	27	27	27	27	
중 기	오전	①달걀노른자채소죽	⑭닭살채소죽	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮두부감자죽	⑭닭살청경채죽	
	열량/단백질 (kcal/g)	76/2	58/4	73/3	64/2	63/3	
	오후 (선택)	양배추채소죽	김채소죽	고구마채소죽	브로콜리채소죽	파프리카채소죽	
	열량/단백질 (kcal/g)	56/1	54/1	68/1	56/1	56/1	
일자		27일	28일	29일	30일	31일	생일식단
초기		오이미음	오이미음	오이미음	감자미음	감자미음	
열량(kcal)		26	26	26	29	29	
중 기	오전	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮두부채소죽	⑭닭살채소죽	잔멸치채소죽	⑮쇠고기감자죽	①달걀노른자채소죽
	열량/단백질 (kcal/g)	73/3	62/2	58/4	64/3	74/3	76/2
	오후 (선택)	오이채소죽	양송이버섯채소죽	당근채소죽	미역채소죽	얼갈이채소죽	미역채소죽
	열량/단백질 (kcal/g)	54/1	54/1	56/1	54/1	54/1	54/1
원산지표시		쌀(밥, 죽, 누룽지)		콩(두부류)		쇠고기	
		국내산		국내산		국내산(한우)	
		국내산		국내산		국내산	
원산지표시 예: 쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선):러시아산							
식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.							
식품 알레르기 유발물질:							
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							
※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.							

요일 일자	월 [이달의 이유식 식단 안내]	화	수 1일	목 2일	금 3일	토 4일
오전	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일~열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다. ※ '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오. ※ 떼먹는 요거트, 치즈는 짜거나 달지 않은 영아용 제품을 사용해 주시기를 권장드립니다. ※ 12개월 이후 영아 중 개별 발달 단계에 따라 일반식 적응이 어려운 경우, 보호자와 협의 후 '무른밥(죽·진밥 사이) 또는 진밥' 형태의 식사를 연장 제공할 수 있습니다.		②⑤⑬ 떼먹는 요거트(플레인)	신선과일(참외)	신선과일(바나나)	
점심			⑮②④ 쇠고기채소무른밥	①②④ 달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮② 두부채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)			211/9	166/4	150/4	
오후(선택)			②④ 당근채소무른밥	②④ 김채소무른밥	②④ 느타리버섯채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)			110/2	118/2	106/2	
일 자	6일	7일	8일	9일	10일	11일
오전	신선과일(멜론)	찐고구마	신선과일(참외)	②⑤⑥ 치즈	신선과일(사과)	
점심	⑮②④ 쇠고기가지무른밥	⑤⑮② 연두부 콩나물무른밥	①②④ 달걀노른자 채소무른밥	⑮②④ 닭살채소무른밥	②④ 황태채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	158/6	150/3	166/4	180/9	140/6	
오후(선택)	②④ 감자채소무른밥	②④ 미역채소무른밥	②④ 당근채소무른밥	②④ 애호박채소무른밥	②④ 청경채채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	112/2	106/2	110/2	110/2	106/2	
일 자	13일	14일	15일	16일	17일(제헌절)	18일
오전	신선과일(바나나)	신선과일(참외)	②⑤⑬ 떼먹는 요거트(플레인)	신선과일(자두)	 제헌절	
점심	①②④ 달걀노른자 숙주무른밥	⑮②④ 쇠고기채소무른밥	⑮②④ 닭살채소무른밥	②④ 임연수채소무른밥		
열량/단백질(kcal/g)	167/4	164/5	196/10	141/5		
오후(선택)	②④ 느타리버섯채소무른밥	②④ 당근채소무른밥	②④ 오이채소무른밥	②④ 감자채소무른밥		
열량/단백질(kcal/g)	106/2	110/2	106/2	112/2		
일 자	20일	21일	22일	23일	24일	25일
오전	신선과일(수박)	②⑤⑬ 떼먹는 요거트(플레인)	신선과일(바나나)	②⑤⑥ 치즈	신선과일(자두)	
점심	①②④ 달걀노른자 채소무른밥	⑮②④ 닭살채소무른밥	⑮②④ 쇠고기채소무른밥	⑤⑮② 두부감자무른밥	⑮②④ 닭살청경채무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	156/4	196/10	166/5	181/7	133/6	
오후(선택)	②④ 양배추채소무른밥	②④ 김채소무른밥	②④ 고구마채소무른밥	②④ 브로콜리채소무른밥	②④ 파프리카채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	108/2	118/2	120/2	110/2	110/2	
일 자	27일	28일	29일	30일	31일	생일식단
오전	②⑤⑥ 치즈	신선과일(사과)	②⑤⑬ 떼먹는 요거트(플레인)	신선과일(자두)	신선과일(멜론)	
점심	⑮②④ 쇠고기우영무른밥	⑤⑮② 두부채소무른밥	⑮②④ 닭살채소무른밥	②④ 잔멸치채소무른밥	⑮②④ 쇠고기감자무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	188/9	136/3	196/10	129/4	160/6	
오후(선택)	②④ 오이채소무른밥	②④ 양송이버섯채소무른밥	②④ 당근채소무른밥	②④ 미역채소무른밥	②④ 열갈이채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	106/2	110/2	106/2	108/2	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류)	쇠고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산

원산지 표시 예 : 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선): 러시아산
 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.

식품 알레르기 유발물질:

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 **추가 표기**하시기 바랍니다.