

2026년 11월 이유식

(초기·중기, 니꼴라오어린이집)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
초기 (4-5개월)	숙주미음	숙주미음	숙주미음	아욱미음	아욱미음	아욱미음
중기 (6-8개월)	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	애호박죽	양배추죽	영아두유⑮
	닭살배추죽⑮ 바나나	닭살근대죽⑮ 사과	닭살숙주죽⑮ 배	쇠고기곤드레죽⑯ 감자	쇠고기아욱죽⑯ 바나나	쇠고기무죽⑯ 사과
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
초기 (4-5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음
중기 (6-8개월)	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽	영아두유⑮
	닭살수수죽⑮ 배	닭살부추죽⑮ 사과	닭살가지죽⑮ 바나나	쇠고기파프리카죽⑯ 단호박	쇠고기콩나물죽①⑯ 사과	쇠고기청경채죽⑯ 배
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
초기 (4-5개월)	근대미음	근대미음	근대미음	버섯미음	버섯미음	버섯미음
중기 (6-8개월)	관멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽	영아두유⑮
	닭살재소죽⑮ 바나나	닭살애호박죽⑮ 배	닭살참나물죽⑮ 사과	쇠고기깻잎죽⑯ 무른	쇠고기우엉죽⑯ 배	쇠고기시래기죽⑯ 바나나
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
초기 (4-5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
중기 (6-8개월)	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽	영아두유⑮
	닭살시금치죽⑮ 사과	닭살연근죽⑮ 바나나	닭살쉬나물죽⑮ 배	쇠고기양파죽⑯ 고구마	쇠고기달걀노른자죽①⑯ 사과	쇠고기죽⑯ 배
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자	30일(월)					
초기 (4-5개월)	버섯미음					
중기 (6-8개월)	당근죽					
	닭살버섯죽⑮ 바나나					
원산지	닭고기(국내산)					

밥·죽·누룽지	콩류	육류		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	

*** 초기 이유식(4개월-5개월) - 유동식**
- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류로 구성
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 제공
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당

*** 중기 이유식(6개월-8개월) - 반고형식**
- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당

알레르기 유발식품표시										
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



2026년 11월 이유식

(후기·완료기, 니꼴라오어린이집)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질	2일(월) 322kcal/10.1g	3일(화) 330kcal/9.9g	4일(수) 355kcal/13.7g	5일(목) 316kcal/10.9g	6일(금) 354kcal/10.7g	7일(토) 187kcal/6.8g
오전	양송이죽	흑임자죽	우엉죽	애호박죽	양배추죽	영아두유⑤
점심	닭살배추죽⑮ (닭살배추진밥⑮) 오렌지	닭살근대죽⑮ (닭살근대진밥⑮) 사과	닭살숙주죽⑮ (닭살숙주진밥⑮) 고구마	쇠고기곤드레죽⑯ (쇠고기곤드레진밥⑯) 감자	쇠고기아욱죽⑯ (쇠고기아욱진밥⑯) 바나나	쇠고기무죽⑯ (쇠고기무진밥⑯) 사과
오후	참나물죽	채소무른밥	김가루죽	플레인요플레②&배	두부죽①	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우),콩(국내산)	쇠고기(국내산한우)
일 자 칼로리/단백질	**9일(월) 363kcal/11.7g**	**10일(화) 351kcal/9g**	**11일(수) 323kcal/10.2g**	**12일(목) 323kcal/9.9g**	**13일(금) 346kcal/9.5g**	**14일(토) 185kcal/7g**
오전	참깨죽	고구마죽	아욱죽	밤죽	양파죽	영아두유⑤
점심	닭살수수죽⑮ (닭살수수진밥⑮) 배	닭살부추죽⑮ (닭살부추진밥⑮) 키위	닭살가지죽⑮ (닭살가지진밥⑮) 감귤	쇠고기과프리카죽⑯ (쇠고기과프리카진밥⑯) 단호박	쇠고기콩나물죽①⑯ (쇠고기콩나물진밥①⑯) 사과	쇠고기청경채죽⑯ (쇠고기청경채진밥⑯) 감귤
오후	연근무른밥	사과죽	느타리버섯죽	플레인요플레②&바나나	취나물죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자 칼로리/단백질	**16일(월) 328kcal/11.2g**	**17일(화) 320kcal/9.1g**	**18일(수) 328kcal/9.5g**	**19일(목) 328kcal/11.3g**	**20일(금) 345kcal/9.3g**	**21일(토) 204kcal/7g**
오전	관멸치죽	오이죽	누룽지죽	타락죽②	브로콜리죽	영아두유⑤
점심	닭살채소죽⑮ (닭살채소진밥⑮) 바나나	닭살애호박죽⑮ (닭살애호박진밥⑮) 배	닭살참나물죽⑮ (닭살참나물진밥⑮) 오렌지	쇠고기깻잎죽⑯ (쇠고기깻잎진밥⑯) 푸룬	쇠고기우엉죽⑯ (쇠고기우엉진밥⑯) 배	쇠고기시래기죽 (쇠고기시래기진밥⑯) 오렌지
오후	근대죽	당근무른밥	양배추죽	플레인요플레②&사과	얼갈이죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자 칼로리/단백질	**23일(월) 328kcal/10.8g**	**24일(화) 327kcal/9.2g**	**25일(수) 367kcal/14.2g**	**26일(목) 312kcal/10.4g**	**27일(금) 364kcal/9.6g**	**28일(토) 183kcal/6.7g**
오전	곤드레죽	가지죽	부추치즈죽②	열무죽	단호박죽	영아두유⑤
점심	닭살시금치죽⑮ (닭살시금치진밥⑮) 사과	닭살연근죽⑮ (닭살연근진밥⑮) 감귤	닭살취나물죽⑮ (닭살취나물진밥⑮) 키위	쇠고기양파죽⑯ (쇠고기양파진밥⑯) 고구마	쇠고기달걀노른자죽①⑯ (쇠고기달걀노른자진밥①⑯) 사과	쇠고기죽⑯ (쇠고기진밥⑯) 배
오후	콩나물죽⑤	피망무른밥	새우죽⑨	플레인요플레②&배	청경채죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)
일 자 칼로리/단백질	**30일(월) 344kcal/9.4g**					
오전	당근죽					
점심	닭살버섯죽⑮ (닭살버섯진밥⑮) 감귤					
오후	과일무른밥					
원산지	닭고기(국내산)					

밥·죽·누룽지	콩류	육류		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	

*** 후기 이유식(9개월~11개월) – 고형식**

- 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요

*** 완료기 이유식(12개월~15개월) – 고형식**

- 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계
- 두른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공
- 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비

알레르기 유발식품표시										
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



2026년 11월 식단표

(1~2세, 니꼴라오어린이집)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 478kcal/16g	3일(화) 442kcal/16g	4일(수) 481kcal/17g	5일(목) 504kcal/15g	6일(금) 525kcal/17g	7일(토) 318kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	다진포로카&플레인요플레②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑥⑨⑩ 스크램블에그①⑤ **참나물무침⑤⑥** 백김치⑨ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 돈육양념구이 곤대나물⑤⑥ 백김치⑨ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**9일(월)** **437kcal/18g**	**10일(화)** **424kcal/16g**	**11일(수)** **430kcal/16g**	**12일(목)** **554kcal/20g**	**13일(금)** **490kcal/16g**	**14일(토)** **298kcal/11g**
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	다진오이&플레인요플레②	당근죽	**체육 대회**	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 숭늉 너비아니구이 **상추오이무침⑤⑥** 백김치⑨ 바나나		두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②		
일자 **열량/단백질**	**16일(월)** **480kcal/20g**	**17일(화)** **408kcal/19g**	**18일(수)** **483kcal/22g**	**19일(목)** **454kcal/20g**	**20일(금)** **487kcal/18g**	**21일(토)** **345kcal/13g**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	다진포로카&플레인요플레②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 두유미숫가루	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 백김치⑨	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&차(예:결명자차)	**칠보라봉①②⑥&옥수수차**	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	완두앙금빵①②⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**23일(월)** **458kcal/20g**	**24일(화)** **414kcal/20g**	**25일(수)** **453kcal/19g**	**26일(목)** **500kcal/15g**	**27일(금)** **499kcal/17g**	**28일(토)** **310kcal/13g**
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	다진오이&플레인요플레②	야채죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ **돈육피망볶음⑤⑥⑱** ☆연근들깨무침①②⑤ 백김치⑨ 토마토⑫	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	기장밥 달걀짯국① 두부조침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑨ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	**연두부⑤&매실차**	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**30일(월)** **484kcal/18g**				**<생일식단>** **255kcal/10g**	**<견학식단>** **244kcal/7g**
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②			수요일 ♧메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 **※1월 제철** **채소스틱(다진채소)** 파프리카, 오이, 콜라비 등	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤				현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 감귤	유부초밥⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 다진오이 백김치⑨ 바나나
오후간식	당근주먹밥⑤&둥글레차					

알레르기 유발식품표시									
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(**국내산** 한우), 떡갈비(쇠고기:**호주산**/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:**국내산**/ 고춧가루:**중국산**), 생선까스(명태:러시아산)

* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 **한우**인지 **육우**인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **정확한 나라명** 표시. 예) **수입산X** 중국산○

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	

너비아니			동그랑땡			돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			
국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산			



2026년 11월 식단표

(3-5세, 니꼴라오어린이집)

발행일 : 2026. 10. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	2일(월) 685kcal/23g	3일(화) 632kcal/23g	4일(수) 648kcal/23g	5일(목) 720kcal/22g	6일(금) 754kcal/25g	7일(토) 454kcal/15g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&우유②	다진파프리카&플레인요플레②	♡애호박죽	바나나	우유②
점 심	차조밥 돈육배춧국⑤⑧⑨⑩ 스크램블에그①⑤ 참나물된장무침⑤⑥ 깍두기③ 오렌지	보리밥 채소된장찌개⑤⑥ 돈육양념구이 근대나물⑤⑥ 배추김치③ 오이샐러드	오리불고기덮밥⑤⑥ 유부쑥갓국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기③ 키위	<저염실천의 날> 기장밥 저염무챗국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치③ 배	<일당!오십!의 날> 현미밥 아욱국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기③ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치③ 사과
오후간식	치즈주먹밥②⑤&메밀차③	약과①②⑤⑥&우엉차	볶음우동⑤⑥	찐감자&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	9일(월) 624kcal/25g	10일(화) 606kcal/23g	11일(수) 624kcal/23g	12일(목) 804kcal/29g	13일(금) 700kcal/23g	14일(토) 425kcal/16g
오전간식	참깨죽	토마토⑫&치즈②	다진오이&플레인요플레②	당근죽	체육대회	우유②
점 심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치③ 배	흑미밥 청경채맑은국 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기③ 건파래자반	<수요일은다먹는날> 쇠고기가지밥&양념장⑤⑥⑯ 느타리버섯된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치③ 감귤	<저염실천의 날> 보리밥 숭늉 너비아니구이 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기③ 바나나		두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기③ 감귤
오후간식	♡애호박채전⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	비빔국수⑤⑥	카스테라①②⑥&우유②		
일자 열량/단백질	16일(월) 686kcal/28g	17일(화) 647kcal/27g	18일(수) 690kcal/31g	19일(목) 649kcal/28g	20일(금) 696kcal/26g	21일(토) 492kcal/19g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	다진파프리카&플레인요플레②	오렌지&우유②	타락죽②	배	우유②
점 심	현미밥 근대맑은국 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기③ 토마토⑫	기장밥 ♡애호박된장국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치③ 키위	<서울미래밥상> 참치양배추덮밥⑤⑥ 참나물맑은국 두부쑥갓무침⑤⑥ 깍두기③	<저염실천의 날> 흑미밥 저염감잣국⑤⑥ 돈육새송이볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치③ 단감	<서울미래밥상> 수수밥 얼갈이국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기③ 플레인요구르트②	쇠고기대파볶음밥⑤⑥⑯ 시래기국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치③ 오렌지
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&결명자차	찰보리빵①②⑥&옥수수차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	완두앙금빵①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질	23일(월) 654kcal/28g	24일(화) 625kcal/25g	25일(수) 647kcal/28g	26일(목) 714kcal/22g	27일(금) 713kcal/24g	28일(토) 442kcal/18g
오전간식	곤드레죽	감귤&치즈②	채소스틱&플레인요구르트②	야채죽	사과	우유②
점 심	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기③ 키위	차조밥 미역국⑤⑥ 돈육피망조림⑤⑥⑩ ☆연근들깨무침①②⑤ 배추김치③ 토마토⑫	새우살우유자장밥②⑤⑥⑨ 취나물된장국⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 깍두기③ 단감	<저염실천의 날> 현미밥 숭늉 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ ♡애호박나물⑤⑥ 배추김치③ 배	기장밥 달걀팟국① 두부부침⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기③ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치③ 단감
오후간식	가지전⑤⑥&우유②	연두부&매실차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	
일자 열량/단백질	30일(월) 692kcal/26g				<생일식단> 364kcal/14g	<견학식단> 349kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*
점 심	흑미밥 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 깍두기③ 감귤			수요일 ❀메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※11월 제철 채소스틱 파프리카, 오이, 콜라비 등	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치③ 감귤	유부초밥⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 다진오이 깍두기③ 바나나
오후간식	당근주먹밥⑤&둥글레차					

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(**국내산** 한우), 떡갈비(쇠고기:**호주산**/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:**국내산**/ 고춧가루:**중국산**), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육,어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* **쇠고기** 국내산일 경우 **한우**인지 **육우**인지 품명을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **경확한 나라명** 표시. 예) **수입산X** 중국산○

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·열갈이)	고춧가루	다랑어	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기잡채	쇠고기가지밥	쇠고기채소찜	쇠고기대파볶음밥	쇠고기양파구이	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	

너비아니			동그랑땡			돈까스	추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기			
국내산	국내산	산	국내산	국내산	산	산			