

요일	월	화	수	목	금
	3	4	5국없는날	6	7
오전 간식	시리얼⑤ * 유기농우유②	●신선과일(수박)	●신선과일(천도복숭아) 유기농우유②	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈②	●신선과일(참외)
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭바삭불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	참쌀현미밥 수제비국⑤⑥ 새우살크림소스볶음②⑤⑨ 김자반⑤ 배추김치⑨/백김치	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기느타리볶음⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 옥수수차	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②	우영주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	냉메밀국수③⑤⑥	우리밀햇도그①②⑤⑥⑩ (사랑,고운자비,보배,핑거스틱빵) 유기농우유②
	10	11	12	13	14말복
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●신선과일(자른자두) 유기농우유②	●신선과일(멜론)	단호박스프② +조각식빵①②⑤⑥	●신선과일(수박)
점심	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	차조밥 소고기육개장⑤⑥⑯ ♣자른매추근대게찜조림①⑤⑥⑫ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	백미밥 무채국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	참쌀현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차	안매운김치말이국수⑤⑥⑨	오븐에구운도넛①②⑤⑥ (사랑,고운,자비,보배-모닝빵) 유기농우유②	●자연간식(찐옥수수) (영아반-찐고구마)유기농우유②	동부설기 유기농우유②
	17대체육공휴일	18	19 생일잔치	20	21
오전 간식		●채소스틱(자른토마토⑫)	●신선과일(바나나)	●신선과일(사과) 유기농우유②	●신선과일(참외) 유기농우유②
점심		차조밥 두부양파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆치킨가스+소스①⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨/백김치
오후 간식		약식(견과류x) 유기농우유②	순우유생크림케이크①②⑤⑥ (사랑,고운,자비,보배-핑거스틱빵) 유기농우유②	들깨칼국수⑤⑥	돈육잡채⑤⑥⑩
	24	25	26기내식 식단	27감로반의 내 마음대로 식단	28
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 유기농우유②	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트②	●신선과일(바나나) 유기농우유②	●신선과일(복숭아)	●채소스틱(자른토마토⑫) 유기농우유②
점심	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치	흑미밥 삼계탕⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 수박	소고기볶음밥⑤⑥⑯ ◆미트볼토마토소스볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (사랑,고운-달걀스크램블) 모닝빵①②⑤⑥,콘샐러드①⑤⑥ 파인애플 요미요미주스	차조밥 들깨미역국⑤⑥ ◆돈가스+소스①⑤⑥⑫⑯ 양배추샐러드①⑤ 유기농액상요구르트② 깍두기⑨/백김치	수수밥 닭개장⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치 수박
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차	단호박설기 옥수수차	꼬치어묵	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ (사랑,고운-식빵)유기농우유②	물만두①⑤⑥⑩⑮⑯
	31				
오전 간식	시리얼⑤ * 유기농우유②				
점심	참쌀현미밥 달걀파국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치				
오후 간식	감자맛탕⑤⑥ (사랑,고운-찐감자)보리차				

* 기호표시 안내 *

신 강남센터 월별 신 메뉴

● 자연간식(과일, 채소, 찐 서류)

♣ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴(목 걸림 등)

◆ 수제가 아닌 재료 사용 시 가공식품 원산지 표기

음영 알레르기 대체(제거)식 제공 메뉴

자면영 나트륨 섭취 감소를 위한 국 없는 날

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,잡쌀,현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	구이 복합 접				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산 한우	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	
	미트볼(닭고기:국내산,돼지고기:국내산), 치킨가스(닭고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산)												
식품 알레르기 유발식품 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자(2020.1.1. 시행)											

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.

*오전·오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다.

*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣구립선재어린이집 ☎ 561-3421 ♣영양사심정화

요일	월	화	수	목	금
	3	4	5국없는날	6	7
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 유기농우유 ^②	●신선과일(수박)	●신선과일(천도복숭아) 유기농우유 ^②	●채소스틱(파프리카) 유기농치즈 ^②	●신선과일(참외)
점심	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 닭바삭불고기 ^{⑤⑥⑬} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/백김치}	참쌀현미밥 수제비국 ^{⑤⑥} 새우살크림소스볶음 ^{②⑤⑨} (대체:간장달걀비) 김자반 ^⑤ 배추김치 ^{⑨/백김치}	돈육하이라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑮⑯} 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}	흑미밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 소고기느타리볶음 ^{⑤⑥⑬} 근대무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/백김치}	기장밥 돈육김치찌개 ^{⑤⑥⑩} 순살가자미조림 ^{⑤⑥} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 옥수수차	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 유기농우유 ^②	우영주먹밥 ^{⑤⑥} 동굴레차	냉매밀국수 ^{③⑤⑥}	우리밀핫도그 ^{①②⑤⑥⑩} (사랑,고운자비,보배,핑거스틱빵) 유기농우유 ^②
	10	11	12	13	14말복
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트 ^②	●신선과일(자른자두) 유기농우유 ^②	●신선과일(멜론)	단호박스프 ^② +조각식빵 ^{①②⑤⑥}	●신선과일(수박)
점심	수수밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}	차조밥 소고기육개장 ^{⑤⑥⑬} 자른매추리알게찜조림 ^{①⑤⑥⑫} (대체:돈육불고기) 열무나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/백김치}	백미밥 무채국 ^{⑤⑥} 소고기오이볶음 ^{⑤⑥⑬} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}	기장밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/백김치}	참쌀현미밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차	안매운김치말이국수 ^{⑤⑥⑨}	오븐에구운도넛 ^{①②⑤⑥} (사랑,고운자비,보배-모닝빵) 유기농우유 ^②	●자연간식(찐옥수수) (영어반-찐고구마)유기농우유 ^②	동부설기 유기농우유 ^②
	17대체공휴일	18	19 생일잔치	20	21
오전 간식		●채소스틱(자른토마토) ^⑫	●신선과일(바나나)	●신선과일(사과) 유기농우유 ^②	●신선과일(참외) 유기농우유 ^②
점심		차조밥 두부양파국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/백김치}	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} ◆치킨가스+소스 ^{①⑤⑥⑫⑮⑯} 청경채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}	참쌀현미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기대파볶음 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}	수수밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} 두부구이&양념장 ^{⑤⑥} 브로콜리맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧⑫} 깍두기 ^{⑨/백김치}
오후 간식		약식(견과류x) 유기농우유 ^②	순우유생크림케이크 ^{①②⑤⑥} (사랑,고운자비,보배-핑거스틱빵) 유기농우유 ^②	들깨칼국수 ^{⑤⑥}	돈육잡채 ^{⑤⑥⑩}
	24	25	26가내식 식단	27감로반의 내 마음대로 식단	28
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 유기농우유 ^②	♣건과일(건크랜베리) 유기농호상요구르트 ^②	●신선과일(바나나) 유기농우유 ^②	●신선과일(복숭아)	●채소스틱(자른토마토) ^⑫ 유기농우유 ^②
점심	기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 알감자조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨/백김치}	흑미밥 삼계탕 ^⑮ 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치} 수박	소고기볶음밥 ^{⑤⑥⑬} ◆미트볼토마토소스볶음 ^{②⑤⑥⑫⑮⑯} (사랑,고운-달걀스크램블) 모닝빵 ^{①②⑤⑥} 콘샐러드 ^{①⑤⑥} 파인애플/요미요미주스	차조밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} ◆돈가스+소스 ^{①⑤⑥⑫⑮} 양배추샐러드 ^{①⑤} 유기농액상요구르트 ^② 깍두기 ^{⑨/백김치}	수수밥 닭개장 ^⑮ 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치} 수박
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차	단호박설기 옥수수차	꼬치어묵 ^{⑤⑥}	딸기잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} (사랑,고운-식빵)유기농우유 ^②	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑬⑯}
	31				
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 유기농우유 ^②				
점심	참쌀현미밥 달걀파국 ^{①⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 가지볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨/백김치}				
오후 간식	감자맛탕 ^{⑤⑥} (사랑,고운-찐감자)보리차				

* 기호표시 안내 *

강남센터 월별 신 메뉴
 자연간식(과일, 채소, 찐 서류)
 영어 섭취 시 주의가 필요한 메뉴(목 걸림 등)
 수제가 아닌 재료 사용 시 가공식품 완산지 표기
 알레르기 대체(제거)식 제공 메뉴
 나트륨 섭취 감소를 위한 국 없는 날

원산지	쌀/잡곡류 (흑미,잡곡현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물									
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)	국	구이 복합 식품				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어								
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산 한우	국 내 산				국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산								
	미트볼(닭고기:국내산,돼지고기:국내산), 치킨가스(닭고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산)																				
	식품 알레르기 유발식품 정보																				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)																					
※ 부모님의 요청에 의해 대체 음식 제공을 위와 같이 실시하려고 하니 동의하여 주십시오. ※ 위 유아의 개별식단은 단체급식계획과 별도로 진행되는 개별 식단이므로 단체급식 일일조리법과 병행할 수 있는 범위에서 제공하도록 합니다. ※ 해당 월에 동의 된 식단의 경우 임의 변경 할 수 없습니다.																					
<table><tr><td>반명-이름</td><td colspan="2">제한 식품</td></tr><tr><td>칠보반</td><td>***</td><td>메추리알</td></tr><tr><td>지혜반</td><td>***</td><td>새우</td></tr></table>													반명-이름	제한 식품		칠보반	***	메추리알	지혜반	***	새우
반명-이름	제한 식품																				
칠보반	***	메추리알																			
지혜반	***	새우																			

2026년 8월 식단표
(야간연장형 만1-5세)

작성자: 기획영양팀

요일	월	화	수	목	금
	3	4	5	6	7
저녁	차조밥 열갈이된장국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 맑은우동국 ^{⑤⑥} 간장달걀비 ^{⑤⑥⑬} 애호박볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑬⑮} 두부양파볶음 ^{⑤⑥⑨} 감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 돈육채소조림 ^{⑤⑥⑧⑩} 당근 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 맑은실파국 ^{⑤⑥⑬} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨
저녁간식	유기농우유 ^②	●신선과일(수박)	●신선과일(천도복숭아)	유기농치즈 ^②	●신선과일(참외)
10 11 12 13 14말복					
저녁	수수밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 두부구이+양념장 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	차조밥 열무들깨국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 연두부맑은국 ^{⑤⑥} 치즈스크램블에그 ^{①②⑤} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 참나물맑은국 ^{⑤⑥} 닭살카레볶음 ^{⑤⑥⑬} 아욱무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 어묵국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
저녁간식	유기농호상요구르트 ^②	●신선과일(자른자두)	유기농치즈 ^②	유기농우유 ^②	●신선과일(수박)
17대체공휴일 18 19 20 21					
저녁		차조밥 애호박맑은국 ^{⑤⑥} 소고기당근찜 ^{⑤⑥⑬} 양배추생채 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 미역무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 순살안동찜닭 ^{⑤⑥⑬} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 브로콜리된장국 ^{⑤⑥} 돈육김치볶음 ^{⑤⑥⑩} 느타리버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨
저녁간식		●채소스틱(자른토마토 ^⑫)	●신선과일(바나나)	●신선과일(사과)	●신선과일(참외)
24 25 26 27 28					
저녁	기장밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑬} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 도토리묵국 ^{⑤⑥} 돈육간장구이 ^{⑤⑥⑩} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 달걀국 ^{①⑤} 두부조림 ^{⑤⑥} 숙갓나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 닭바싹불고기 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 청포묵국 ^{⑤⑥⑬} 소고기대파볶음 ^{⑤⑥⑬⑮} 우거지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
저녁간식	두부과자 ^{①②⑤⑥}	유기농호상요구르트 ^②	●신선과일(바나나)	유기농우유 ^②	●채소스틱(자른토마토 ^⑫)
31					
저녁	참쌀현미밥 무채국 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} 새송이버섯볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	* 기호표시 안내 * 신 강남센터 월별 신 메뉴 ● 자연간식(과일, 채소, 찐 서류) ◇ 영아 섭취 시 주의가 필요한 매뉴(목 걸림 등) 수제가 아닌 재료 사용 시 가공식품 원산지 표기 음영 알레르기 대체(제거)식 제공 메뉴 저영대어 나트륨 섭취 감소를 위한 국 없는 날			
저녁간식	유기농우유 ^②				

원산지	쌀/잡곡류 (흑미/참쌀/현미)	김치		절임류	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	
	밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염/천일염 등)	국	구이 볶음				두부류	콩비지 콩국수	오징어	고등어
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산
	미트볼(닭고기:국내산,돼지고기:국내산), 치킨가스(닭고기:국내산), 핫도그(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산)												
식품 알레르기 유발식품 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)											

*영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal, 단백질 20g이고 유아 3~5세는 1일 에너지 권장량 1400kcal, 단백질 25g 기준입니다.

*오전·오후간식 및 점심급식을 통해서 영유아의 1일 에너지 권장량의 평균 약 46%를 충족시키는 것을 목표로 합니다.

*유제품은 '유기농 제품'으로 제공합니다. 

*영아반은 '안 매운 백김치'로 제공합니다.

*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

2026년 8월 이유식 식단

(이유식 중 · 후기)

작성자: 기획영양팀

발행일: 2026. 7. 15.

요일		월	화	수	목	금
		3	4	5	6	7
중·후기	오전	얼갈이죽	애호박죽/씨제거수박	감자양파죽	파프리카죽	당근죽/씨제거참외
	점심	닭살콩나물죽⑤⑮	소고기감자죽⑮	두부오이죽⑤	소고기느타리죽⑮	달걀노른자양파죽①
		닭살콩나물무른밥⑤⑮	소고기감자무른밥⑮	두부오이무른밥⑤	소고기느타리무른밥⑮	달걀노른자양파무른밥①
	오후	단호박매쉬	브로콜리죽	양송이죽	근대죽	무죽
		10	11	12	13	14말복
중·후기	오전	유기농호상요구르트②	열무양파죽	무죽/멜론	참나물죽	가지죽/씨제거수박
	점심	달걀노른자애호박죽①	소고기얼갈이죽⑮	소고기오이죽⑮	두부아욱죽⑤	닭살당근죽⑮
		달걀노른자애호박무른밥①	소고기얼갈이무른밥⑮	소고기오이무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮
	오후	감자매쉬	당근죽	숙주죽	고구마매쉬	콩나물죽
		17대채공휴일	18	19	20	21
중·후기	오전		두부양파죽⑤	청경채죽/바나나	애호박죽/사과	배죽/씨제거참외
	점심		달걀노른자애호박죽①	소고기미역죽⑮	소고기근대죽⑮	두부브로콜리죽⑤
			달걀노른자애호박무른밥①	소고기미역무른밥⑮	소고기근대무른밥⑮	두부브로콜리무른밥⑤
	오후		새송이버섯죽	당근죽	콩나물죽⑤	느타리버섯죽
		24	25	26	27	28
중·후기	오전	감자양파죽	유기농호상요구르트②	숙갓양파죽/바나나	미역죽⑤	연두부당근죽⑤
	점심	두부열무죽⑤	닭살당근죽⑮	소고기버섯죽⑮	달걀노른자당근죽①	닭살얼갈이죽⑮
		두부열무무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮	소고기버섯무른밥⑮	달걀노른자무른밥①	닭살얼갈이무른밥⑮
	오후	고구마매쉬	오이죽	브로콜리죽	양배추죽	숙주죽
		31				
중·후기	오전	달걀노른자양파죽①				
	점심	소고기당근죽⑮				
		소고기당근무른밥⑮				
	오후	감자매쉬				

원산지	쌀			쇠고기	닭고기	콩 두부류
	밥	죽	누룽지			
	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산
식품 알레르기 유발식품 정보		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)				

☀ 단계별 이유식

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)
재료 크기	곱게 갈아서 조리	약 0.3 x 0.3cm로 조리	약 0.5 x 0.5cm로 조리
제공 시기	오전간식 - 모유 혹은 분유제공 점심식사 - 1회 미음 제공 오후간식 - 모유 혹은 분유제공	오전간식-모유 혹은 분유 제공 점심식사 - 죽 제공 오후간식 - 죽 제공	오전간식 - 죽 또는 간식 점심식사 - 진밥 또는 무른밥 오후간식 - 죽 또는 간식

☀ 이유식에 피해야 할 식품

피 해 야 할 식 품 명	비 고
등푸른 생선, 돼지고기, 우유, 달걀흰자, 밀가루 식품, 소금, 설탕, 꿀, 과자류, 사탕, 초코렛	- 알레르기를 일으킬 확률이 높은 식품입니다. - 양념류는 자극이 강하므로 돌 이전에는 먹이지 않습니다. - 꿀에는 '보툴리즘'이라는 균이 있어 돌 이전에는 먹이지 않습니다.

☀ 이유식 식단은 **유아 급간식식단의 식자재를 최대한** 사용할 수 있도록 고려하여 작성하였습니다.

☀ 우유 및 유제품의 사용을 제한하여 식단을 작성하였습니다.

☀ **특이식품에 알레르기**가 있는 영아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의하여 주시길 바랍니다.

☀ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣구립선재어린이집 ☎ 561-3421 ♣영양사심정화