

영양사 전원희

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3 개천절
초기				소고기미음 ^⑬	소고기미음 ^⑬	
중기				소고기미역죽 ^⑬	흰살생선브로콜리죽	
후기				소고기미역무른밥 ^⑬	흰살생선브로콜리무른밥	
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			배	아기치즈 ^②	
간식						
초기				35.9/1.4	35.9/1.4	
중기				66.7/3.4	66.7/3.3	
후기				106.2/4.6	91/4.7	
영양 (kcal) / 단백질 (g)				22.5/0.1	59.6/3.8	
간식						
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
초기		애호박미음	애호박미음	고구마미음		고구마미음
중기		달걀수살애호박죽 ^⑬	소고기가지죽 ^⑬	소고기버섯죽 ^⑬		달걀노른자당근죽 ^①
후기		달걀수살애호박무른밥 ^⑬	소고기가지무른밥 ^⑬	소고기버섯무른밥 ^⑬		달걀노른자당근무른밥 ^①
점심		잘게썬 샤인머스켓	바나나	찐고구마		잘게썬아기식빵 ^{①②⑤⑥}
간식						
초기		26.7/0.5	26.7/0.5	33.3/0.5		33.3/0.5
중기		64/3.4	73.6/3	66.3/3.3		86.9/2.6
후기		90.9/4.8	107.3/4.4	104.4/4.3		130.4/3.9
영양 (kcal) / 단백질 (g)		26.4/0.1	38.5/0.6	61.6/0.4		55.8/1.8
간식						
날짜	12	13	14	15	16	17
초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	무미음	무미음	무미음
중기	달걀수살배추죽 ^⑬	달걀수살양파죽 ^⑬	달걀노른자버섯죽 ^①	소고기단호박죽 ^⑬	소고기무죽 ^⑬	달걀노른자고구마죽 ^①
후기	달걀수살배추무른밥 ^⑬	달걀수살양파무른밥 ^⑬	달걀노른자버섯무른밥 ^①	소고기단호박무른밥 ^⑬	소고기무무른밥 ^⑬	달걀노른자고구마무른밥 ^①
점심	아기플레이노요거트 ^②	아기두유 ^⑤	찐 단호박	떠먹는연두부 ^⑤	사과	찐고구마
간식						
초기	43.8/0.8	43.8/0.8	43.8/0.8	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5
중기	63.3/3.4	64.7/3.3	85.6/2.7	76.5/2.9	66.5/3.2	99.2/2.6
후기	95/5.1	97.1/5	128.5/4.1	108.3/4.3	105.8/4.3	148.9/3.9
영양 (kcal) / 단백질 (g)						
간식	44.5/2.6	43.4/2.1	22.8/0.5	30/2.8	22.4/0.1	61.6/0.4
날짜	19	20	21	22	23	24
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양파미음	양파미음	양파미음
중기	달걀노른자브로콜리죽 ^①	소고기양배추죽 ^⑬	달걀수살당근죽 ^⑬	달걀수살무죽 ^⑬	소고기숙주죽 ^⑬	소고기양파죽 ^⑬
후기	달걀노른자브로콜리무른밥 ^①	소고기양배추무른밥 ^⑬	달걀수살당근무른밥 ^⑬	달걀수살무무른밥 ^⑬	소고기숙주무른밥 ^⑬	소고기양파무른밥 ^⑬
점심						
간식	찐 감자	아기국수 ^⑥	아기치즈 ^②	굴	잘게썬아기식빵 ^{①②⑤⑥}	아기플레이노요거트 ^②
초기	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	87/2.8	73.7/2.9	64.9/3.4	63.8/3.3	72.1/3	74.6/3
후기	130.6/4.2	107/4.3	97.4/5	95.8/5	103.9/4.3	106.9/4.3
영양 (kcal) / 단백질 (g)						
간식	26.8/0.8	82.9/3.4	59.6/3.8	19.5/0.4	55.8/1.8	44.5/2.6
날짜	26	27	28	29	30	31
초기	가지미음	가지미음	가지미음	감자미음	감자미음	감자미음
중기	달걀노른자가지죽 ^①	달걀노른자배추죽 ^①	소고기애호박죽 ^⑬	흰살생선감자죽	흰살생선버섯죽	달걀노른자미역죽 ^①
후기	달걀노른자가지무른밥 ^①	달걀노른자배추무른밥 ^①	소고기애호박무른밥 ^⑬	흰살생선감자무른밥	흰살생선버섯무른밥	달걀노른자미역무른밥 ^①
점심						
간식	배	찐 고구마	떠먹는연두부 ^⑤	아기쌀과자	단감퓨레	아기두유 ^⑤
초기	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	29/0.6	29/0.6	29/0.6
중기	67.7/1.7	85.3/2.6	73.9/3	70.2/3.2	65.7/3.4	85.3/2.7
후기	125.8/3.7	128/4	107.3/4.4	97.9/4.6	98.5/5.1	128/4.1
영양 (kcal) / 단백질 (g)						
간식	22.5/0.1	61.6/0.4	30/2.8	39.3/0.9	45.6/0.3	43.4/2.1
원산지 표시	쌀	찹쌀	연두부(콩)	달고기	소고기	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	러시아산

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 식단 안내



1. 영유아 성장 발달 기준

구분	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)		
				평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량
0~5개월	58.3	5.5	500	-	-	10
6~11개월	70.3	8.4	600	12	15	-

※ 출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

2. 이유식 식단 구성

구분	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)
형태	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥)
농도	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)
제공 횟수	이유식 1회 또는 간식 개념으로 2회	이유식 1회 + 간식 2회 또는 이유식 2회 + 간식 1회 (총 횟수로 3회)	이유식 2회 + 간식 2회 또는 이유식 3회 + 간식 1회 (총 횟수로 4회)
재료 크기	건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm정도로 잘게 다져 조리	0.5cm정도로 잘게 썰어 조리
주의사항	- 소화되기 쉽고 일레르기 반응이 적은 곡류군으로 시작 - 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 알레르기 유발 확인	- 생후 6개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 소고기에서 철분을 섭취하는 것이 중요 (지방이 적은 익힌 살코기 위주로 제공)	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 동푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등 제공 금지
조미	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

3. 알레르기 유발 가능 식품

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

- ▶ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용 권장
- ▶ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 제공 지양
- ▶ '꿀'의 경우 보툴리눔균 독소로 인한 사용 금지

4. 기타 사항

- ▶ 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량 및 영아의 발달 정도에 따라 달리하여 제공
- ▶ 이유식을 늦게 시작하게 되면 영양 부족이 올 뿐 아니라 새로운 식품에 적응하기 어렵게 되므로 적당한 시기를 놓치지 않도록 주의



10월 영아(1~2세) 즉식형 식단표

부산신호1차부영
사랑으로어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 🍌 푸드브릿지 날 (10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜			🍌 생일상 🍌	1	2	3 개천절(토요일)
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		누룽지죽	깨죽	닭살브로콜리죽⑫	우영죽⑤⑥
점심			찰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 백김치	백미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치	닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 가스오장국⑤⑥ 나박김치
오후간식			크로와상①②⑤⑥ &우유②	🍌 배	우영주먹밥⑤⑥	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)			431.2/14.4	396.5/13.7	411.3/18.4	348.6/11.4
날짜	5 대채공후일(토요일)	6	🌿 7	8	9 한글날	10
오전간식	흰살생선죽⑤⑥	치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽		연근죽
점심	백미밥 ½ 쌀국수⑬ 나박김치	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑬ (저염)순살간장뽕탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 백김치
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	🍌 사인머스켓	🍌 바나나	🍌 찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	403.9/14.8	386.6/16	388.3/15.7	428.4/14.3		411.4/12.1
날짜	12	13	🌿 14	15	16	17
오전간식	찰쌀당근죽	닭살채소죽⑫	🍌 소고기표고버섯죽⑤⑥⑬	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑬⑫⑬ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑩	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑬⑫⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부숙갓국⑤ (저염)소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑫ 무나물⑤⑥ 백김치	꼬마김밥①⑤⑬ (달걀, 단무지, 당근) 감자양파국 백김치
오후간식	🍌 키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	🍌 찐 단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	🍌 사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	394.8/18.3	411.2/18.3	421.4/17.9	412.7/13.7	401.7/11	346.1/7.7
날짜	19	20	21 🍌 생일상 🍌	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	누룽지죽	장국죽⑤⑥⑬	양파죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑬⑫ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	찰조밥 찐은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림①⑤⑥⑬ 양배추당근나물 나박김치	찰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 백김치	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 조갯살순두부국⑤⑬ (저염)돼지불고기⑤⑥⑬ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑬⑫ 무채국⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌 찐감자&우유②	🍌 표고버섯크림파스타②⑤⑥⑬⑫⑬	케이크①②⑤⑥ &우유②&🍌 바나나	🍌 굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	422.3/18.2	398.1/13	430/12.5	405/15.3	419.6/18.8	372.6/12.8
날짜	26	27	🌿 28	29	30	31
오전간식	전복죽⑫	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑬ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑬ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭⑤⑥ 🍌 표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌 파인애플	🍌 찐고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑫	현미빵튀기&우유②	🍌 단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	392.5/14.9	435.7/14.2	410.2/17.6	395.6/15.2	389.1/13.4	397.1/14

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	국내산 배추	국내산 배추	국내산 배추	러시아산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국내산	동그랑땡	돈까스	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		참치 (가)다랑어: 원양산	오징어: 원양산	돼지고기: 국내산	

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하며 제공하시길 바랍니다.



부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내



1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량

▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.

▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.

▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.

※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

2. 테마 식단

자연 간식 제공 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반 없는 날 - 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤다두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준조리법을 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
식품	대체식품 가이드	예시	
달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 완숙생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①③ → 두부구이&양념장⑤⑥	
우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤	
고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이	
육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이	
땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 견포도 등으로 대체 또는 제거식	

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(참쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 ▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뽕장어, 낙지, 찹조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시 방법	구분	표기방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우 ▶ '국산' 또는 '국내산'으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산'으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(복음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
		외국산의 경우 ▶ '해당 국가명'으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
	가공식품	- ▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)



10월 유아(3~5세) 즉식형 식단표

부산신호1차부영
사랑으로어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍷 자연간식 제공 날, 🌱 잔반없는 날, 🍌 푸드브릿지 날

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜			생일상	1	2	3 개천절(토요일돌봄)
오전간식			누룽지죽	깨죽	달걀브로콜리죽⑤	우유죽⑤⑥
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		찬쌀밥	백미밥	흑미밥	달걀비빔밥⑤⑥⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑦
			소고기미역국⑤⑥⑬	감자국⑤⑥	청경채맑은국	
			흰살생선전①⑤⑥	소불고기⑤⑥⑬	순살가지미구이⑤⑥	
오후간식			시금치나물	미역무나물⑤⑥	콩나물무침⑤	
열량(kcal) /단백질(g)			배추김치⑦	배추김치⑦	깍두기⑦	
열량(kcal) /단백질(g)			크로와상①②⑤⑥ &우유②	배	우유주먹밥⑤⑥	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)			667.8/22.4	614.3/21.3	638.2/28.5	541.8/17.8
날짜	5 대체공휴일(토요일돌봄)	6	7	8	9 한글날	10
오전간식	흰살생선죽⑤⑥	치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽	한글날 	연근죽
점심	백미밥 ½ 쌀국수⑬ 깍두기⑦	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	소고기가지뎀밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑦	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑦		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	샤인머스켓	바나나	찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	626.8/22.9	600.3/24.7	601.8/24.3	663.4/22.2		637.3/18.9
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	찬쌀당근죽	달걀채소죽⑤	소고기표고버섯죽 ⑤⑥⑬	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑦	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑮ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑩	녹두밥 두부근약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 유부속국⑤ 소고기굴소스볶음⑤ ⑥⑬⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑦	꼬마김밥①⑤⑩ (달걀, 단무지, 당근) 감자양파국 배추김치⑦
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑦	사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1	536.8/12
날짜	19	20	21 생일상	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	누룽지죽	장국죽⑤⑥⑬	양파죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑦	흰쌀밥 씻은김치국⑦ 소고기메추리알조림① ⑤⑥⑬ 양배추당근나물 깍두기⑦	찬쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑦	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 조갯살순두부국⑤⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑦	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 무채국⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑬⑮⑯	케이크①②⑤⑥ &우유②&바나나	굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	654.1/28.3	618/20.2	666/19.4	628.7/23.8	649.8/29.1	577.6/19.9
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	전복죽⑤	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑦	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑬ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑦	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	파인애플	찐고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑦⑩	현미빵튀기&우유②	단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	635.5/27.3	613/23.5	604.1/20.7	615.4/21.7
원산지 표시	쌀	찬쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	배추	국내산	러시아산	원양산	국내산	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(가)다랑어: 원양산
	고춧가루	국내산	동그랑땡	돈까스	국내산	
	국내산	국내산	오징어 연근해산	돼지고기 국내산		

* 위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하며 제공하시길 바랍니다.