강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양팀

# 2026년 11월 식단표 (일반형 1-2세)

참즐거운어린이집
발행일: 2026. 11. 02.

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●신선과일(배)<br>우유② | 양파스프②②⑤⑥⑮⑯<br>(▶양파죽) | ●채소스틱(파프리카)<br>치즈② | ●신선과일(귤)<br>(선택:보리차) |
| 점심 | 백미밥(수수밥)<br>근대맑은국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 흑미밥<br>돈육청국장국⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤<br>느타리버섯볶음⑤<br>김치(배추김치⑨) | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>우동국⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>바나나1/3 | 차조밥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부두루치기⑤⑥<br>♣잔멸치볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥(찹쌀현미밥)<br>시래기된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐감자)<br>결명자차 | 치즈주먹밥②⑤ | 빵류(롤빵①②⑤⑥)<br>우유② | 채식잡채⑤⑥ | 수제블루베리우유②*쌀과자<br>(▶빵류(햄버거번)①②⑤⑥*우유②) |
| 열량/단백질 | 420/18 kcal/g | 457/18 kcal/g | 418/17(▶452/17) kcal/g | 460/22 kcal/g | 439/17(▶457/18) kcal/g |
| | 9 | 서울미래밥상 10 | 11(국없는날) | 12 | 13 |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●신선과일(단감)<br>우유② | 참깨죽 | ●채소스틱(데친당근)<br>치즈② | ●신선과일(파인애플)<br>(선택:결명자차) |
| 점심 | 백미밥(기장밥)<br>콩나물국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>깻잎나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>무채국⑤⑥<br>두부네모스테이크⑤<br>*소스⑤⑥⑫⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 돈육카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>(선택:숭늉)<br>새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨⑱<br>김치(깍두기⑨)<br>사과1/4 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>◆생선가스<br>(선택:타르타르소스)①⑤⑥<br>가지무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥(현미밥)<br>배추맑은국⑤⑥<br>소고기사태찜⑤⑥⑯<br>탕평채⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐고구마)<br>우엉차 | 두유크림파스타⑤⑥ | 빵류(버터스틱빵①②⑤⑥)<br>우유② | 수제비⑤⑥ | 두부텐더①⑤⑥*우유②<br>(▶빵류(치즈빵①②⑤⑥)*우유②) |
| 열량/단백질 | 455/19 kcal/g | 457/17 kcal/g | 451/18 kcal/g | 447/20 kcal/g | 455/22(▶432/19) kcal/g |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●신선과일(키위)<br>우유② | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯<br>(▶양송이죽⑤⑥) | ●채소스틱(자른토마토⑫)<br>치즈② | ●신선과일(바나나)<br>(선택:메밀차③) |
| 점심 | 백미밥(흑미밥)<br>백순두부찌개⑤⑥<br>♣자른메추리알조림①⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 기장밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 소고기뿌리채소(연근,당근)영양밥*양념장⑤⑥⑯<br>실파국<br>◆동그랑땡①⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 차조밥<br>다시마맑은국⑤⑥<br>닭바싹구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 백미밥(찹쌀현미밥)<br>육개장⑤⑥⑯<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>김치(배추김치⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐단호박)<br>보리차 | 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ | 빵류(후레쉬번①②⑤⑥)<br>우유② | 볶음우동⑤⑥⑱ | 양배추치즈전①②⑤⑥<br>(▶빵류(모닝빵①②⑤⑥)*우유②) |
| 열량/단백질 | 404/18 kcal/g | 445/19 kcal/g | 455/22(▶457/21) kcal/g | 420/17 kcal/g | 392/14(▶432/17) kcal/g |
| | 23 | 서울미래밥상 24 | 25(국없는날) | 26 | 27 |
| 오전간식 | 시리얼⑤ * 우유② | ●신선과일(귤)<br>우유② | 누룽지죽 | ●채소스틱(데친브로콜리)<br>치즈② | ●신선과일(사과)<br>(선택:우엉차) |
| 점심 | 백미밥(차조밥)<br>미역국⑤⑥<br>오리양파볶음⑤⑥⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 현미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>♣임연수데리야끼조림⑤⑥<br>(▶새우살파프리카볶음⑤⑥⑨)<br>시금치나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>(선택:숭늉)<br>스크램블에그①②⑤<br>김자반⑤<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>소고기대파볶음⑤⑥⑯<br>우엉깨소스무침①⑤<br>김치(깍두기⑨) | 백미밥(기장밥)<br>갈은황태국⑤⑥<br>돈목살구이⑩<br>치커리배무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) |
| 오후간식 | ●자연간식(찐고구마)<br>옥수수차 | 들깨칼국수⑤⑥ | 빵류(구운도넛①②⑤⑥)<br>우유② | 모둠어묵탕⑤⑥ | 단호박범벅①⑤*우유②<br>(▶빵류(마들렌①②⑤⑥)*우유②) |
| 열량/단백질 | 459/16 kcal/g | 413/20(▶415/21) kcal/g | 467/20 kcal/g | 444/21 kcal/g | 456/19(▶482/19) kcal/g |
| | 30 | ♥생일식단♥ | ♣지구사랑의 날♣ | ★특별식(햄버거데이)★ | ★기호표시안내★ |
| 오전간식 | 호상요구르트② | ●신선과일(사과) | ●신선과일(단감)<br>두유⑤ | 호상요구르트②<br>●신선과일(귤) | |
| 점심 | 백미밥(찹쌀현미밥)<br>소고기무국⑤⑥⑯<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>비타민나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>◆돈가스(선택:소스)①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 수수밥<br>숙주당면국⑤⑥<br>두부가지볶음⑤⑥⑱<br>아욱나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | ◆햄버거①②⑤⑥⑩⑯<br>크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>감자튀김*케첩⑤⑫<br>코울슬로①⑤<br>무피클 | |
| 오후간식 | ●자연간식(찐감자)<br>메밀차③ | 빵류(케이크①②⑤⑥)*우유② | 연근강정⑤⑥ | 밥새우주먹밥⑤⑥⑨ | |
| 열량/단백질 | 406/18 kcal/g | 440/19 kcal/g | 413/12 kcal/g | 581/25 kcal/g | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ● | 자연간식 (과일,채소,찐서류) | ♣ | 영아 섭취시 주의 | ◆ | 가공식품 사용 시 원산지 표시 | ▶ | 대체메뉴 | 음영 | 계란알레르기 대체식 제공 메뉴 |
| 서울미래밥상 | 서울시 공공급식 사업 (월 2회) | | | | | | | | |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | | 소고기 | | | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미현미흑미찹쌀 포함) | | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우/육우 | 외국산 | 국가명 : ○○산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 국내산 | | 국 | 국내산 | 한우/육우 | 외국산 | 국가명 : ○○산 | | | |
| | 김치 | | 콩 | 수산물 | ◆ 가공식품 | 생선가스 | 동그랑땡 | 돈가스 | 버거패티 | |
| | 배추(얼갈이 봄동 포함) | 고춧가루 | 두부류 | | | 명태 | 돼지고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 소고기 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

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

** 위 식단은 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

**개인별 알러지 유발 식품은 제거 후 개별 조리되며 식품 알레르기가 있는 영아는 미리 알려주세요.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 작성자: 영양팀

# 2026년 11월 식단표 (야간연장형 1-2세)

참즐거운어린이집 | 발행일: 2026. 11. 02.

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 저녁 | 현미밥<br>수제비국⑤⑥<br>두부데리야끼조림⑤⑥<br>곤대나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>소고기대파볶음⑤⑥⑯<br>김자반⑤<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>돈육목살구이⑤⑥⑩<br>파프리카유자청무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>소고기당근찜⑤⑥⑯<br>표고버섯무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 흑미밥<br>양배추맑은국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>시래기무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 저녁 간식 | ●신선과일(배) | 옥수수차 | ●자연간식(찐고구마) | 우유② | 치즈② |
| 열량/단백질 | 300/11 kcal/g | 288/11 kcal/g | 362/12 kcal/g | 338/17 kcal/g | 308/15 kcal/g |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 저녁 | 차조밥<br>깻잎순된장국⑤⑥<br>달걀찜①<br>콩나물당면무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>모둠어묵탕⑤⑥<br>닭살두루치기⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 기장밥<br>브로콜리된장국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>가지양파국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>청포묵국①⑤⑥<br>새우살크림소스볶음<br>②⑤⑨<br>배추나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) |
| 저녁 간식 | ●신선과일(단감) | 메밀차③ | 치즈② | 두유⑤ | ●채소스틱(오이) |
| 열량/단백질 | 265/11 kcal/g | 285/13 kcal/g | 308/13 kcal/g | 337/16 kcal/g | 256/14 kcal/g |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 저녁 | 현미밥<br>안매운김치국⑤⑥⑨<br>마파두부⑤⑥⑩<br>단호박버섯조림⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 백미밥<br>숙주당면국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>우거지나물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 수수밥<br>버섯찌개⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>연근참깨소스무침<br>①⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>양배추숙쌈*쌈장④⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 흑미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) |
| 저녁 간식 | ●신선과일(키위) | 보리차 | ●채소스틱(자른토마토⑫) | 우유② | ●신선과일(자른씨없는포도) |
| 열량/단백질 | 295/11 kcal/g | 231/8 kcal/g | 253/13 kcal/g | 352/15 kcal/g | 274/14 kcal/g |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 저녁 | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>오리간장주물럭⑤⑥<br>팽이버섯무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 차조밥<br>김파국⑤⑥<br>새우파프리카굴소스볶음<br>⑤⑥⑨⑱<br>애호박나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>우엉들깨국<br>◆동그랑땡①⑤⑥⑩<br>얼갈이무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 흑미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>소고기단호박찜⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) |
| 저녁 간식 | ●신선과일(귤) | 둥글레차 | 치즈② | 두유⑤ | 치즈② |
| 열량/단백질 | 255/10 kcal/g | 264/12 kcal/g | 287/19 kcal/g | 329/15 kcal/g | 315/18 kcal/g |
| | 30 | ★기호표시안내★ | ◈ 1일 섭취 권장량 ◈ | | |
| 저녁 | 수수밥<br>감자된장국⑤⑥<br>달걀부침①⑤<br>김자반⑤<br>김치(배추김치⑨) | ● 자연간식(과일,채소,찐서류)<br>♣ 영아 섭취시 주의<br>◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시<br>▶ 대체메뉴<br>음영 계란알레르기 메뉴 | 구분 / 1-2세 / 3-5세<br>열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일)<br>단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)<br>→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.<br>※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표 | ** 위 식단은 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.<br>**개인별 알러지 유발 식품은 제거 후 개별 조리되며 식품 알레르기가 있는 영아는 미리 알려주세요. | |
| 저녁 간식 | ●신선과일(사과) | | | | |
| 열량/단백질 | 270/12 kcal/g | | | | |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | | 소고기 | | | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미,현미,흑미,찹쌀 포함) | | 구이/볶음/찜 | 국내산 | 한우/육우 | 외국산 | 국가명 : OO산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 국내산 | | 국 | 국내산 | 한우/육우 | 외국산 | 국가명 : OO산 | | | |

| 원산지 표시 | 김치 | | 콩 | 수산물 | | ◆ 가공 식품 | 동그랑땡 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추(열무,총각 봄동 포함) | 고춧가루 | 두부류 | | | | 돼지고기 | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | 국내산 | | | | | |

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

| 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터<br>작성자 : 영양팀 | 2026년 11월 식단표 (이유식 초·중기) | 참즐거운어린이집<br>발행일: 2026. 11. 02. |
|---|---|---|

| 요일 | | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 초기 | | 감자미음 | 감자미음 | 감자미음 | 닭살미음⑮ | 닭살미음⑮ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 29/1 | 29/1 | 29/1 | 31/2 | 31/2 |
| 중기 | 점심 | 소고기애호박죽⑯ | 달걀노른자무죽① | 소고기다시마죽⑯ | 닭살표고죽⑮ | 치즈양배추죽② |
| | 오후간식 | 감자매쉬 | 느타리버섯죽 | 당근죽 | 잔멸치죽 | 시래기죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 96/3 | 139/4 | 126/4 | 137/9 | 138/4 |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 초기 | | 고구마미음 | 고구마미음 | 고구마미음 | 당근미음 | 당근미음 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 33/1 | 33/1 | 33/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기 | 점심 | 닭살깻잎죽⑮ | 두부청경채죽⑤ | 새우살감자죽⑨ | 달걀노른자시금치죽① | 소고기무죽⑯ |
| | 오후간식 | 고구마매쉬 | 치즈죽② | 브로콜리죽 | 가지죽 | 배추죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 104/4 | 128/4 | 121/4 | 140/4 | 127/4 |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 초기 | | 단호박미음 | 단호박미음 | 단호박미음 | 청경채미음 | 청경채미음 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 29/1 | 29/1 | 29/1 | 26/1 | 26/1 |
| 중기 | 점심 | 달걀노른자애호박죽① | 두부숙주죽⑤ | 소고기양파죽⑯ | 닭살양파죽⑮ | 두부양배추죽⑤ |
| | 오후간식 | 단호박매쉬 | 우거지죽 | 연근죽 | 청경채죽 | 오트밀죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 100/3 | 115/3 | 133/4 | 117/4 | 134/4 |
| | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 초기 | | 배추미음 | 배추미음 | 배추미음 | 근대미음 | 근대미음 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 26/1 | 26/1 | 26/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기 | 점심 | 치즈콩나물죽②⑤ | 두부시금치죽⑤ | 달걀노른자김가루죽① | 소고기우엉죽⑯ | 닭살무죽⑮ |
| | 오후간식 | 고구마매쉬 | 애호박죽 | 구운자른쌀식빵①②⑤⑥<br>보리차 | 얼갈이죽 | 단호박매쉬 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 122/4 | 117/3 | 108/4 | 131/4 | 87/4 |
| | | 30 | ♥생일식단♥ | ♣지구사랑의 날♣ | ★특별식★ | ★기호표시안내★ |
| 초기 | | 소고기미음⑯ | 미음 | 미음 | 미음 | ▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서)<br>▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능<br>▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약하거나 갈아서 퓨레형태로 제공<br>▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐시류 등)<br>▶ ▶ 표시는 대체메뉴<br>▶ ◆ 표시는 선택메뉴 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 36/1 | - | - | - | |
| 중기 | 점심 | 두부비타민죽⑤ | 소고기미역죽⑯ | 두부아욱죽⑤ | 소고기양배추죽⑯ | |
| | 오후간식 | 감자매쉬 | 무죽 | 숙주죽 | 밥새우죽⑨ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 82/3 | 125/4 | 117/3 | 137/6 | |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | 소고기 | | 육류 | 콩류 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함) | 국내산 | 한우 / 육우 | 닭고기 | 두부류 |
| | 국내산 | 외국산 | 국가명: 산 | 국내산 | 국내산 |

** 위 식단은 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

**개인별 알러지 유발 식품은 제거 후 개별 조리되며 식품 알레르기가 있는 영아는 미리 알려주세요.

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

| 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터<br>작성자 : 영양팀 | 2026년 11월 식단표 (이유식 후기) | 참즐거운어린이집<br>발행일: 2026. 11. 02. |
|---|---|---|

| 요일 | | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 후기 | 오전간식 | 호상요구르트② | 배 | 양파죽 | 영아용치즈②<br>데친파프리카스틱 | 바나나 |
| | 점심 | 소고기애호박무른밥⑯ | 달걀노른자무무른밥① | 소고기다시마무른밥⑯ | 닭살표고무른밥⑮<br>(◆시금치나물) | 치즈양배추무른밥② |
| | 오후간식 | 감자매쉬 | 느타리버섯죽 | 당근죽 | 잔멸치죽 | 시래기죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 182/8 | 200/5 | 216/6 | 240/15 | 210/6 |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 후기 | 오전간식 | 콩나물죽⑤ | 사과 | 참깨죽 | 영아용치즈②<br>데친당근스틱 | 배 |
| | 점심 | 닭살깻잎무른밥⑮ | 두부청경채무른밥⑤<br>(◆무나물) | 새우살감자무른밥⑨ | 달걀노른자시금치무른밥① | 소고기무무른밥⑯ |
| | 오후간식 | 고구마매쉬 | 치즈죽② | 브로콜리죽 | 가지죽 | 배추죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 209/8 | 187/5 | 212/7 | 247/9 | 182/6 |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 후기 | 오전간식 | 호상요구르트② | 사과 | 양송이죽 | 영아용치즈②<br>데친파프리카스틱 | 바나나 |
| | 점심 | 달걀노른자애호박무른밥① | 두부숙주무른밥⑤<br>(◆참나물무침) | 소고기양파무른밥⑯ | 닭살양파무른밥⑮ | 두부양배추무른밥⑤ |
| | 오후간식 | 단호박매쉬 | 우거지죽 | 연근죽 | 청경채죽 | 오트밀죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 196/7 | 178/5 | 223/7 | 205/11 | 197/5 |
| | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 후기 | 오전간식 | 미역죽 | 배 | 누룽지죽 | 영아용치즈②<br>데친브로콜리스틱 | 사과 |
| | 점심 | 치즈콩나물무른밥②⑤ | 두부시금치무른밥⑤ | 달걀노른자김가루무른밥① | 소고기우엉무른밥⑯ | 닭살무무른밥⑮ |
| | 오후간식 | 고구마매쉬 | 애호박죽 | 구운자른쌀식빵①②⑤⑥<br>보리차 | 얼갈이죽 | 단호박매쉬 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 229/5 | 168/5 | 197/7 | 235/10 | 141/6 |
| | | 30 | ♥생일식단♥ | ♣지구사랑의 날♣ | ★특별식★ | ★기호표시안내★ |
| 후기 | 오전간식 | 호상요구르트② | 사과 | 바나나 | 호상요구르트② | ▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서)<br>▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능<br>▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약하거나 갈아서 퓨레형태로 제공<br>▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐시류 등)<br>▶ ▶ 표시는 대체메뉴<br>▶ ◆ 표시는 선택메뉴 |
| 후기 | 점심 | 두부비타민무른밥⑤ | 소고기미역무른밥⑯ | 두부아욱무른밥⑤ | 소고기양배추무른밥⑯ | |
| | 오후간식 | 감자매쉬 | 무죽 | 숙주죽 | 밥새우죽⑨ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | | 171/7 | 185/6 | 180/5 | 219/10 | |

| 원산지 표시 | 밥·죽·누룽지 | 소고기 | | 육류 | 콩류 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀(백미.현미.흑미.찹쌀 포함) | 국내산 | 한우 / 육우 | 닭고기 | 두부류 |
| | 국내산 | 외국산 | 국가명: 산 | 국내산 | 국내산 |

** 위 식단은 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

**개인별 알러지 유발 식품은 제거 후 개별 조리되며 식품 알레르기가 있는 영아는 미리 알려주세요.

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