

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	으깬과일(배)	으깬과일(사과)		으깬과일(바나나)		
점 심	두부애호박무른밥⑤	소고기미역무른밥⑬		닭가슴살버섯무른밥 ⑮		
오후간식	아기떡볶/보리차	찐고구마/보리차		플레인요구르트②		
열량(kcal)/단백질(g)	151/4	158/5		170/8		
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	두부양파무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥 ⑮	소고기아욱무른밥⑬	달걀노른자수수 무른밥①	두부브로콜리무른밥 ⑤	달걀노른자현미 무른밥①
오후간식	아기두유⑤	찐단호박/보리차	아기떡볶/보리차	우동면⑥/보리차	모닝빵①②⑤⑥ /보리차	소면⑥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	187/7	127/5	187/6	184/5	178/5	165/4
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	달걀노른자무른밥 ①	소고기버섯무른밥⑬	닭가슴살청경채 무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤	달걀노른자애호박 무른밥①	두부당근무른밥⑤
오후간식	아기치즈②	찐감자/보리차	아기두유⑤	플레인요구르트②	식빵①②⑤⑥ /보리차	아기요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	175/6	174/6	178/8	172/6	203/6	167/4
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(수박)	으깬과일(배)
점 심	소고기양파무른밥⑬	닭가슴살시금치 무른밥⑮	두부미역무른밥⑤	닭가슴살감자무른밥 ⑮	달걀노른자당근 무른밥①	소고기수수무른밥⑬
오후간식	아기떡볶/보리차	찐단호박/보리차	소면⑥/보리차	찐감자/보리차	아기치즈②	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	194/6	131/6	130/4	154/6	173/6	188/8
일 자	29(월)	30(화)	<p>[12개월 이전 제한 식품]</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감 ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트 ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류 ▶ 기타 : 가공식품, 견과류 ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839) ▶ 발급일 : 2026.5.20. 			
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)				
점 심	연두부오이무른밥⑤	닭가슴살무른밥⑮				
오후간식	쌀국수면/보리차	찐고구마/보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	162/4	152/6				
알레르기 유발식품	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>					
원산지 표시	쌀(죽)	콩	소고기	닭고기		
	백미(국내산) 현미(국내산)	두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 (한우)	국내산		

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)		
오전간식	♣ 토마토⑫/치즈②	미역죽⑤⑥		✓ ♣ 파프리카스틱 /떠먹는요구르트② 흑미밥 쫄면⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 구이김 백깍두기⑨				
점 심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ✓ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 달걀팥국① 소고기볶음 ①②⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		양송이소프 ①②⑤⑥⑬⑭ (+크루통①②⑤⑥)				
오후간식	✓ 온메밀국수③⑤⑥	♣ 찐고구마/우유②		395/17(420/18)				
영양(kcal)/단백질(g)	413/16	439/16						
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 푸드브릿지Day	11(목)	12(금) 상경Day1	13(토)		
오전간식	♣ 바나나	삼색채소죽	시리얼/우유②	♣ 사과	♣ 참외	♣ 토마토⑫		
점 심	기장밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 ✓ 달걀당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 고구마줄기나물⑤⑥ 백깍두기⑨	✓ 소고기버섯볶음+양념장⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ ✓ 가지담수①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 ✓ 우동국⑤⑥ 달걀데리야기조림 ⑤⑥⑬⑭ 비름나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 감자국⑩⑬⑭⑤⑥ 돈육배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리들깨무침 ①⑤⑥ ✓ 오이초무침	✓ 달걀잔치국수①⑤⑥ 추가쌀밥 백깍두기⑨		
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ /액상요구르트②	♣ 찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	삶은달걀①/우유②	소보로빵①②④⑥ /우유②	우유②		
영양(kcal)/단백질(g)	391/16	416/17	460/20	391/20	428/20	350/16		
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 상경Day2	18(목)	19(금)	20(토)		
오전간식	♣ 오렌지/치즈②	김가루채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣ 당근스틱 /떠먹는요구르트②	♣ 배	♣ 사과		
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이 무나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기대파국⑬ 두부부침⑤⑥ ✓ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	✓ 달걀파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 스크램블에그①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 콩비지탕⑤ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 ✓ 미나리된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국① 백김치⑨		
오후간식	✓ 부추전⑤⑥ /보리차	♣ 찐감자/우유②	고구마맛탕⑤/보리차	양파크림소프 ①②⑤⑥⑬⑭	식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②	우유②		
영양(kcal)/단백질(g)	393/18	426/16	404/17	408/14	421/18	326/12		
일 자	22(월)	23(화) 가통Day	24(수) 푸드브릿지Day	25(목)	26(금)	27(토)		
오전간식	♣ 키위	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣ 바나나	♣ 수박	♣ 참외		
점 심	흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑭ ✓ 소고기잡채⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 ✓ 버섯된장국⑤⑥ 순살간장달걀비⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	단장가지마파두부덮밥⑤⑥⑩ 맑은미역국⑤⑥ ✓ 치즈스틱②⑤ 백김치⑨	수수밥 야기달걀개장⑤⑥⑬ 삼치감자조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 달걀부춧국①⑤⑥ ✓ 두부피망조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 미소장국⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②	♣ 찐단호박/호두⑭ /우유②	수제비⑥	칼슘두유⑤	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
영양(kcal)/단백질(g)	430/16	445/21	456/20	391/16	385/15	367/14		
일 자	29(월)	30(화)	상경Day1: 저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공 상경Day2: '국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송농'을 선택 메뉴로 제공 푸드브릿지 Day: '푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날 가통Day: 통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날					
오전간식	♣ 토마토/치즈②	양배추된장죽⑤⑥						
점 심	백미밥 연두부국⑤ 떡갈비구이⑤⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 무칫국⑤⑥ ✓ 달걀콩나물볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	✓ 쌀국수⑤⑥	♣ 찐고구마/우유②						
영양(kcal)/단백질(g)	404/15	430/20						
이달의 푸드브릿지	가지							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 아이싱산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리구이 (훈제오리)	떡갈비구이
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(호주산)

일 자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)		
오전간식	♣ 토마토⑫/치즈②	미역죽⑤⑥		♣ 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②				
점 심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ (간장)제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀팻국① 소고기폭찹 ①②⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 숙갓된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 구이김 깍두기⑨				
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	♣ 찐고구마/우유②		양송이스프 ①②⑤⑥⑬⑭ (+크루통①②⑤⑥)				
영양(kcal)/단백질(g)	636/25	676/25		608/26(646/27)				
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 푸드브릿지Day	11(목)	12(금) 상갓Day1	13(토)		
오전간식	♣ 바나나	삼색채소죽	시리얼/우유②	♣ 사과	♣ 참외	♣ 토마토⑫		
점 심	기장밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 고구마줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯밥+양념장⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 가지탕수①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 달걀데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자국①④⑥⑬⑭⑯ 돈육배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리들깨무침 ①⑤⑥ 오이초무침	달걀찬치국수①⑤⑥ 추가쌀밥 깍두기⑨		
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ /액상요구르트②	♣ 찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	삶은달걀①/우유②	소보로빵①②④⑥ /우유②	우유②		
영양(kcal)/단백질(g)	601/25	640/26	708/31	602/30	659/30	538/24		
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 상갓Day2	18(목)	19(금)	20(토)		
오전간식	♣ 오렌지/치즈②	김가루채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣ 당근스틱 /떠먹는요구르트②	♣ 배	♣ 사과		
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기대팻국⑬ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀파인애플볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 스크램블에그①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지탕⑤ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국① 배추김치⑨		
오후간식	부추전⑤⑥/보리차	♣ 찐감자/우유②	고구마맛탕⑤/보리차	양파크림스프 ①②⑤⑥⑬⑭	식빵①②⑤⑥ (+달걀찜)/우유②	우유②		
영양(kcal)/단백질(g)	605/28	655/25	622/26	628/21	648/28	501/19		
일 자	22(월)	23(화) 가통Day	24(수) 푸드브릿지Day	25(목)	26(금)	27(토)		
오전간식	♣ 키위	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣ 바나나	♣ 수박	♣ 참외		
점 심	흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑬⑭ 소고기잡채⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 순살간장달걀비⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	(된장)가지파두부덮 밥⑤⑥⑩ 맑은미역국⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 배추김치⑨	수수밥 아기달걀장⑤⑥⑬ 삼치감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀부추국①⑤⑥ 두부피망조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	소고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②	♣ 찐단호박/호두⑭ /우유②	수제비⑥	칼슘두유⑤	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
영양(kcal)/단백질(g)	661/24	685/33	702/30	602/24	592/23	564/21		
일 자	29(월)	30(화)	상갓Day1: 저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공 상갓Day2: '국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송송'을 선택 메뉴로 제공 푸드브릿지 Day: '푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날 가통Day: 통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날					
오전간식	♣ 토마토/치즈②	양배추된장죽⑤⑥						
점 심	백미밥 연두부국⑤ 순살가지미구이⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무쌈국⑤⑥ 달걀콩나물볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	쌀국수⑤⑥	♣ 찐고구마/우유②						
영양(kcal)/단백질(g)	622/23	662/31						
이달의 푸드브릿지	가지 							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걏 * ㉠야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리구이 (훈제오리)	떡갈비구이
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(호주산)