

(만 0세 영아)

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

*초기:4~5개월, 중기:6~8개월, 후기:9~11개월

날짜		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)
중기		쇠고기숙주죽 ^⑬	닭살시래기죽 ^⑮	치즈버섯죽 ^②	닭살채소죽 ^⑮
열량/단백질	알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)	76.6/2.9	64.3/3.1	67.6/2.2	64.8/3.3
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	채소죽 ^{⑤⑥}	연두부찜 ^⑤	잘게 썬 수박	으깬 감자
후기		쇠고기숙주무른밥 ^⑬	닭살시래기무른밥 ^⑮	치즈버섯무른밥 ^②	닭살채소무른밥 ^⑮
오후간식	<야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>	으깬 감자	떠먹는 요구르트 ^②	영아용 두유 ^⑤	영아용 치즈 ^②
열량/단백질		207.2/5.9	161/9.1	167.6/5.5	197.1/10

날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)
중기	두부무죽⑤	달걀노른자가지죽①	닭살파프리카죽⑮	잔멸치양파죽	쇠고기채소죽⑬	두부당근죽⑤
열량/단백질	62.9/2	85.7/2.6	63.8/3.3	65.4/3.2	74.7/3	64/2
오전간식	잘게 썬 참외	얇은 사과 슬라이스	근대감자스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 자두	삶은 단호박
후기	두부무무른밥⑤	달걀노른자가지무른밥①	닭살파프리카무른밥⑮	잔멸치양파무른밥	쇠고기채소무른밥⑬	두부당근무른밥⑤
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	삶은 단호박	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	162.9/6.2	202.2/7.7	180.6/6.7	168.3/10.3	168.5/6.8	178.5/7.2

날짜	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)
중기	달걀노른자애호박죽①	두부우영죽⑤	치즈채소죽②	닭살청경채죽⑬		달걀노른자브로콜리죽①
열량/단백질	86/2.6	67.8/2.2	87/3	62.5/3.3		87/2.8
오전간식	얇은 양배추 스틱	잘게 썬 오렌지	양송이버섯죽	연두부찜⑤		으깬 고구마
후기	달걀노른자애호박무른밥①	두부우영무른밥⑤	치즈채소무른밥②	닭살청경채무른밥⑬		달걀노른자브로콜리무른밥①
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	으깬 고구마	떠먹는 요구르트②		영아용 치즈②
열량/단백질	186.8/7.2	173.1/7.2	245.7/5.2	158.3/9.5		267.2/8.5

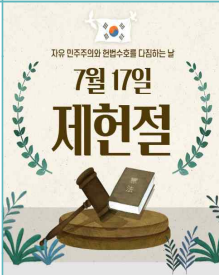
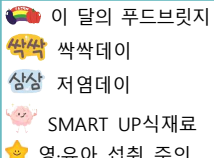
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)
중기	치즈김가루죽②	새우살오이죽⑨	두부양배추죽⑤	쇠고기당근죽⑬	닭살미역죽⑮	쇠고기부추죽⑯
열량/단백질	76.7/2.8	84.1/5.4	64.2/2.1	74.8/3	63/3.4	73.9/3.1
오전간식	으깬 바나나	얇은 사과 슬라이스	당근스프②	연두부찜⑤	잘게 썬 메론	으깬 감자
후기	치즈김가루무른밥②	새우살오이무른밥⑨	두부양배추무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑬	닭살미역무른밥⑮	쇠고기부추무른밥⑯
오후간식	아기쌀과자⑤⑥	영아용 치즈②	으깬 감자	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	영아용 치즈②
열량/단백질	192.3/6.6	199.8/11.9	194/5.5	176.8/8.9	147.9/7.6	210.7/9.5

날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)	
중기	달걀노른자감자죽①	흰살생선근대죽	두부양파죽⑤	치즈아욱죽②	달걀노른자당근죽①	
열량/단백질	90.5/2.7	60.2/2.7	63.8/2	84.7/3.1	86.9/2.6	
오전간식	얇은 파프리카 스틱	으깬 바나나	청경채죽	연두부찜⑤	잘게 썬 포도	
후기	달걀노른자감자무른밥①	흰살생선근대무른밥	두부양파무른밥⑤	치즈아욱무른밥②	달걀노른자당근무른밥①	
오후간식	떠먹는 요구르트②	영아용 치즈②	삶은 달걀노른자①	떠먹는 요구르트②	영아용 두유⑤	
열량/단백질	185.5/6.9	180.8/8.3	170.8/5.9	191.6/9.2	202.3/6.3	

원산지 표시	밭, 즉 농지		김치		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	밭(흙미, 현미, 찹쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산					주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)																
	* 식품의 수입금환에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																

영양팀 : 이현주, 김민영, 이비치, 오규리 영양사

(만 1세 ~ 만 2세 영아)

날짜	7월의 푸드브릿지		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)	7/4 (토)													
			뮤지컬관람(새싹, 열매, 놀푸른)																
오전간식	♥ 근 대 ♥		채소죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	고구마우유죽②	우유②													
점 심	근대는 비타민과 미네랄이 풍부해 아이들의 건강한 성장에 도움을 줍니다. 특히 뼈와 이를 튼튼하게 해주고, 장운동을 도와 배변 활동을 원활하게 하는 데 도움을 줍니다.		쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨													
			찜감자&우유② 424/14	(냉)우동⑤⑥ 421/19	미니핫도그①②⑥⑩&동글레차 403/20	버터감자구이② 291/12													
오후간식																			
열량(kcal)/단백질(g)																			
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)	7/11 (토)													
		식습관 교육(전체)	숲체험(새싹, 산새)		방문간호사(전체)														
오전간식	과일(토마토)&우유②	과일(복숭아)⑪	근대감자스프②	시리얼&우유②	닭살양파죽⑮	우유②													
점 심	백미밥 상상 쇠고기탕국⑬ 연두부찜&양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 파프리카새콤무침 깍두기⑨ 참외	잡곡밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 돈육양파구이⑤⑩ 깍두기⑨													
	오후간식	토마토소스리조뜨⑤⑫	빵(치즈빵)①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑫⑬	물만두⑤⑥⑩&우유②	단호박전⑤⑥												
열량(kcal)/단백질(g)	392/11	399/19	437/18	440/19	435/21	316/13													
날짜	7/13 (월)	7/14 (화) 서울미래밥상	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17 (금)	7/18 (토)													
				왕숙천물놀이(새싹, 열매, 놀푸른)															
오전간식	채소스틱(양배추스틱)&떠먹는요구르트②	과일(멜론)	양송이버섯죽	미숫가루우유②⑤		우유②													
점 심	백미밥 상상 달걀국① 돈사태찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 돈육채소당면국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨ 토마토	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨		닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑫ 브로콜리숙회 배추김치⑨													
	오후간식	우유크림우동②⑥⑨	빵(카스테라)①②⑥&우유②	찜고구마&우유②		수박화채	고구마범벅①⑤												
열량(kcal)/단백질(g)	409/20	396/18	440/12	405/16			306/11												
날짜	7/20 (월)	7/21 (화) 서울미래밥상	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)	7/25 (토)													
			신나는 물축제		생일잔치														
오전간식	과일(바나나)&우유②	과일(사과)	당근스프②	시리얼&우유②	흑임자죽	우유②													
점 심	백미밥 상상 들깨배추국⑤⑥ 훈제오리로스구이 ☆구이김 깍두기⑨	잡곡밥 새우살양파국⑨ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육오므라이스①⑤⑩⑫ 버섯된장국⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨ 복숭아	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살근대조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 부추사과무침 깍두기⑨													
	오후간식	수제비⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②	찜옥수수&우유②	간장비빔국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	옥수수전⑤⑥												
열량(kcal)/단백질(g)	433/20	416/16	414/14	425/17	436/18	318/10													
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)														
오전간식	채소스틱(파프리카스틱)&떠먹는요구르트②	과일(골드키위)	청경채죽⑤⑥	미숫가루우유②⑤	치즈채소죽②														
점 심	백미밥 상상 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 삼치간장조림⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨ 자두	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ ☆매추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨														
	오후간식	유부초밥⑤⑥	빵(소보로빵)①②④⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑫		찜고구마&오미자차												
열량(kcal)/단백질(g)	437/14	413/20	436/17	410/17	396/13														
식단안내	* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>					 이 달의 푸드브릿지 썩썩데이 상상 저염데이 SMART UP식재료 영유아 섭취 주의													
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물				
	쌀(흑미, 현미, 잡쌀 포함)	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등)				훈제오리, 핫도그(소세지)														
	어육가공품(어묵, 어육소시지 등)		* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																

(만 3세 ~ 만 5세 유아)

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		김치		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	쌀(흑미, 현미, 찰쌀 포함)		배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산				주꾸미	고등어	오징어	명태	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등) 어육가공품(어묵, 어육소시지 등)								훈제오리, 핫도그(소세지)								
* 식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.																	