

일 자	7월의 푸드프린트 <오이>		1 (수)	2 (목)	3 (금) 당일한날	4 (토)	
오전간식	표면이 오돌토돌하고 아삭아삭한 오이는 수분이 많아 더운 여름 갈증 해소와 수분 보충에 효과적입니다!		멜론🍈&우유②	삼색채소죽⑤⑥	🍌바나나🍌	우유②	
점 심			기장밥 돼지고기백짬뽕국⑤⑩ 달걀당근조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	간장달걀비빔음밥⑤⑥⑩ 콩가루아욱국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기산적⑤⑥⑩ 푸슬리참외샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 달걀양파국① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			후리가게주먹밥⑤ &보리차	사과🍏&우유②	머핀①②⑥)&우유②	키위🍌 &떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)			606/26	620/31	630/26	606/28	
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목) 소소한날	10 (금)	11 (토)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②	🍌달걀오이죽①	자두🍑	참치깻잎죽	배🍌	우유②	
점 심	수수밥 쇠고기부추국⑩ 두부굴소스볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기참쌀구이⑤⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우배춧국⑨ 달걀채소조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	쇠고기도라지비빔밥⑤⑩ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 연두부국⑤ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀미나리볶음밥①⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 건새우파프리카조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식	우동⑤⑥	★찐감자🍌&우유②	식빵러스크①②⑥ &우유②	파프리카🍌 &떠먹는요구르트②	단팥빵①②⑥&우유②	참외🍌&치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	606/25	640/27	611/28	601/26	607/24	604/27	
일 자	13 (월)	14 (화) ★생일식단★	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)	
오전간식	곡물시리얼&우유②	🍌오렌지🍌	수박🍈	브로콜리스프②	제헌절	우유②	
점 심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀미역국⑤⑥ 달고기대리야구이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 닭곰탕⑩ 가지된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 🍌돼지고기오이볶음⑤⑥⑩ 애호박무침⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기가지비빔밥⑤⑩ +양념장⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	케이크①②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &우유②	★찐고구마🍌&우유②		사과🍏 &떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	658/26	610/22	611/23	628/27		600/30	
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수) 국없는날	23 (목) 서울미래밥상	24 (금)	25 (토)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부된장죽⑤⑥	당근🍌 &떠먹는요구르트②	바나나흑임자죽	멜론🍈	우유②	
점 심	차조밥 쇠고기탕국⑤⑩ 갯잎스프램블에그①②⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 🍌오이냉국⑤⑥ 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	돼지고기하이라이스⑤⑥⑩ 게살양배추샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부엇장조림⑤⑥ 파프리카유자청무침 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ 게살탕①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤&보리차	★찐단호박🍌&우유②	미나리주먹밥&보리차	★콩국수⑤⑥&우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	배🍌&치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	667/27	614/24	614/19	680/34	674/30	606/22	
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수) 감탄한날	30 (목)	31 (금)		
오전간식	곡물시리얼⑤&우유②	★호두죽⑭	🍌수박🍌&치즈②	돈육채소죽⑤⑥⑩	천도복숭아①🍌		
점 심	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기표고버섯전 ①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	간풍달걀덮밥①⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태묵국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 🍌오이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀피망볶음①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&보리차	자두🍑&우유②	★로제스파게티②⑥⑫ &보리차	★찐고구마🍌&우유②	카스텔라①②⑥ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	656/29	668/26	612/26	642/26	613/22		
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
	한우						
	국내산	국내산	돼지고기산적 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀			배추김치		콩	
(백미/현미/흑미/참쌀)			배추		고춧가루		
국내산			국내산		국내산		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							

🍌 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

🍌 식단출처 : 성북구어린이급식관리지원센터 영양팀

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.



2026년 7월 영아 식단표 (만1~2세)



일 자	7월의 푸드브릿지 <오이>		1 (수)	2 (목)	3 (금) 당연한날	4 (토)						
오전간식	표면이 오돌토돌하고 아삭아삭한 오이는 수분이 많아 더운 여름 갈증 해소와 수분 보충에 효과적입니다!		멜론🍈&우유②	삼색채소죽⑤⑥	🍌바나나🍌	우유②						
점 심			기장밥 돼지고기백짬뽕국⑤⑩ 달걀당근조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	간장닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 콩가루아욱국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기산적⑤⑥⑩ 푸실리참외샐러드⑤⑥⑫ 백배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 달걀양파국① 아욱나물⑤⑥ 백배추김치⑨						
오후간식			후리가게주먹밥⑤ &보리차	사과🍏&우유②	머핀①②⑥)&우유②	키위🍌 &떠먹는요구르트②						
열량(kcal)/단백질(g)			440/19	448/22	455/19	471/22						
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목) 소소한날	10 (금)	11 (토)						
오전간식	미숫가루⑤&우유②	🍌달걀오이죽①	자두🍑	참치깻잎죽	배🍏	우유②						
점 심	수수밥 쇠고기부추국⑩ 두부굴소스볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기참살구이⑤⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 건새우배춧국⑨ 달걀채소조림⑤⑥⑤ 미역줄기볶음⑤ 백각두기⑨	쇠고기도라지비빔밥⑤⑩ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 연두부국⑤ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨	달걀미나리볶음밥①⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 건새우파프리카조림⑤⑥⑨ 백배추김치⑨						
오후간식	우동⑤⑥	★찐감자🍌&우유②	식빵러스크①②⑥ &우유②	파프리카🍌 &떠먹는요구르트②	단팥빵①②⑥&우유②	참외🍌&치즈②						
열량(kcal)/단백질(g)	449/19	461/20	442/20	422/19	429/17	459/21						
일 자	13 (월)	14 (화) ★생일식단★	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)						
오전간식	곡물시리얼&우유②	🍌오렌지🍌	수박🍑	브로콜리스프②	제한절	우유②						
점 심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 달걀미역국⑤⑥ 닭고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백각두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀곰탕⑤ 가지된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 🍌돼지고기오이볶음⑤⑥⑩ 애호박무침⑤⑥ 백각두기⑨		돼지고기가자비빔밥⑤⑩ +양념장⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 구이김 백배추김치⑨						
오후간식	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	케이크①②⑥&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &우유②	★찐고구마🍌&우유②		사과🍏 &떠먹는요구르트②						
열량(kcal)/단백질(g)	472/19	442/16	443/17			467/24						
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목) 서울미래밥상	24 (금)	25 (토)						
오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부된장죽⑤⑥	당근🍌 &떠먹는요구르트②	바나나흑임자죽	멜론🍌	우유②						
점 심	차조밥 쇠고기탕국⑤⑩ 깻잎스크램블에그①②⑤ 취나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 🍌오이냉국⑤⑥ 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백배추김치⑨	돼지고기하이라이스⑤⑥⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 게살양배추샐러드①⑤⑥⑧ 백각두기⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부연장조림⑤⑥ 파프리카유자청무침 백각두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ 게살탕①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 백각두기⑨						
오후간식	치즈주먹밥②⑤&보리차	★찐단호박🍌&우유②	미나리주먹밥&보리차	★콩국수⑤⑥&우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	배🍌&치즈②						
열량(kcal)/단백질(g)	489/20	444/18	430/14 국포함(430/14)	488/24	483/22	460/18						
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수) 감탄한날	30 (목)	31 (금)							
오전간식	곡물시리얼⑤&우유②	★호두죽⑭	🍌수박🍌&치즈②	돈육채소죽⑤⑥⑩	천도복숭아⑪🍑							
점 심	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기표고버섯전 ①⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	간풍달걀덮밥①⑤⑥⑤ 감자국⑤⑥ 어묵애호박볶음⑤⑥ 백각두기⑨	흑미밥 황태묵국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 🍌오이된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 달걀피망볶음①⑤⑥⑫ 우렁채조림⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&보리차	자두🍑&우유②	★로제스파게티②⑥⑫ &보리차	★찐고구마🍌&우유②	카스텔라①②⑥ &우유②							
열량(kcal)/단백질(g)	472/21	480/19	419/18	463/19	444/16							
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기		콩					
	한우				훈제오리고기							
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산					
	쌀		배추김치		콩							
	(백미/현미/흑미/잡쌀)		배추		고춧가루			두부		순두부		
	국내산		국내산		국내산			국내산				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)												

위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

식단출처 : 성북구어린이급식관리지원센터 영양팀

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.



성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

국공립 목화어린이집



2026년 7월 이유식 초기, 중기 식단표



일 자	★ 8개월 이전 제한식품 ★		1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
초기	★ 곡류 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선 /어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/딸기	★ 유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 소금/설탕 등 조미료	브로콜리미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량(kcal)/단백질(g)			27/1	29/1	29/1	29/1
중기			노른자참나물죽①	닭가슴살아욱죽⑮	두부무죽⑤	노른자양파죽①
열량(kcal)/단백질(g)			87/3	66/4	63/2	85/3
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)
초기	사과미음	사과미음	사과미음	배미음	배미음	배미음
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1	28/1	28/1	28/1
중기	쇠고기부추죽⑯	노른자오이죽①	닭가슴살배추죽⑮	쇠고기파프리카죽⑯	연두부현미죽⑤	노른자버섯죽①
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	84/3	63/3	74/3	63/2	84/3
일 자	13 (월)	14 (화) ★생일식단★	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)
초기	당근미음	청경채미음	당근미음	브로콜리미음	제한절	브로콜리미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	26/1	27/1	27/1		27/1
중기	쇠고기얼갈이죽⑯	닭가슴살미역죽⑮	닭가슴살가지죽⑮	노른자브로콜리죽①		두부김죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	62/2	64/3	86/3		62/2
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	26/1
중기	쇠고기무죽⑯	두부부추죽⑤	노른자양배추죽①	두부파프리카죽⑤	쇠고기근대죽⑯	쇠고기미역죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	73/3	63/2	86/3	62/2	73/3	72/3
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	7월의 푸드브릿지 <오이>
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	오이미음	오이미음	표면이 오돌토돌하고 아삭아삭한 오이는 수분이 많아 더운 여름 갈증 해소와 수분 보충에 효과적입니다!
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	
중기	노른자버섯죽①	닭가슴살애호박죽⑮	두부흑미죽⑤	쇠고기숙주죽⑯	노른자우영죽①	
열량(kcal)/단백질(g)	84/3	64/3	75/2	77/3	90/3	
원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)	콩		
	(한우/육우/젖소)		백미	두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					

위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

식단출처 : 성북구어린이급식관리지원센터 영양팀

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.

일 자	★ 8개월 이전 제한식품 ★		1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)	
오전간식	★ 곡류 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선 /어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/딸기	★ 유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 소금/설탕 등 조미료	멜론	사과	바나나	찐고구마&보리차	
후기			노른자참나물무른밥①	닭가슴살아욱무른밥⑮	두부 무무른밥⑤	노른자양파무른밥①	
완료기			달걀참나물진밥①	닭가슴살아욱진밥⑮	두부 무진밥⑤	달걀양파진밥①	
오후간식			아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)			203/8	207/11	170/7	281/10	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)			210/9	239/12	201/8	285/10	
일 자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)	
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	사과	플레인요구르트②	배	참외	
후기	쇠고기부추무른밥⑮	노른자오이무른밥①	닭가슴살배추무른밥⑮	쇠고기파프리카무른밥⑮	연두부현미무른밥⑤	노른자버섯무른밥①	
완료기	쇠고기부추진밥⑮	달걀오이진밥①	닭가슴살배추진밥⑮	쇠고기파프리카진밥⑮	연두부현미진밥⑤	달걀버섯진밥①	
오후간식	식빵①②⑥&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	225/10	242/10	173/9	223/10	199/8	203/8	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	261/12	247/11	205/10	260/12	231/8	209/9	
일 자	13 (월)	14 (화) ★생일식단★	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)	
오전간식	플레인요구르트②	오렌지	수박	아기치즈②	제한절	사과	
후기	쇠고기얼갈이무른밥⑮	닭가슴살미역무른밥⑮	닭가슴살가지무른밥⑮	노른자브로콜리무른밥①		두부김무른밥⑤	
완료기	쇠고기얼갈이진밥⑮	닭가슴살미역진밥⑮	닭가슴살가지진밥⑮	달걀브로콜리진밥①		두부김진밥⑤	
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	찐고구마&보리차		플레인요구르트②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	226/11	180/7	195/10	250/8		202/9	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	262/12	211/8	227/12	256/9		233/10	
일 자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)	
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	참외	멜론	배	
후기	쇠고기무무른밥⑮	두부부추무른밥⑤	노른자양배추무른밥①	두부파프리카무른밥⑤	쇠고기근대무른밥⑮	쇠고기미역무른밥⑮	
완료기	쇠고기무진밥⑮	두부부추진밥⑤	달걀양배추진밥①	두부파프리카진밥⑤	쇠고기근대진밥⑮	쇠고기미역진밥⑮	
오후간식	아기쌀떡빵&보리차	찐단호박&보리차	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	245/10	177/7	280/9	170/7	212/10	188/8	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	282/11	209/8	286/10	201/8	248/12	220/10	
일 자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	7월의 푸드브릿지 <오이>	
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	수박	플레인요구르트②	바나나	표면이 오돌토돌하고 아삭아삭한 오이는 수분이 많아 더운 여름 갈증 해소와 수분 보충에 효과적입니다!	
후기	노른자버섯무른밥①	닭가슴살애호박무른밥⑮	두부흑미무른밥⑤	쇠고기숙주무른밥⑮	노른자우영무른밥①		
완료기	달걀버섯진밥①	닭가슴살애호박진밥⑮	두부흑미진밥⑤	쇠고기숙주진밥⑮	달걀우영진밥①		
오후간식	채소주먹밥&보리차	찐감자&보리차	아기치즈②	찐고구마&보리차	아기치즈②		
후기 열량(kcal)/단백질(g)	269/9	211/11	189/8	276/10	221/8		
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	274/10	243/13	226/9	297/12	268/10		
원산지 표시	쇠고기		닭고기	콩			
	(한우/육우/젓소)			백미			
	국내산		국내산		국내산		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							

🍌 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

🍌 식단출처 : 성북구어린이급식관리지원센터 영양팀

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.