



날짜	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교과! 단호박		7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금)
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	  - 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. - 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.		파프리카죽 연두부부추무른밥① 플레인요거트②	고구마죽⑤⑥ 두부아욱무른밥⑤ 자른과일(방울토마토)	닭살죽⑤⑥⑩ 쇠고기⑩버섯무른밥 으깬감자
날짜	7/6 (월)	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	근대죽⑤⑥ 두부미역무른밥⑤ 어린이치즈②	참깨버섯죽⑤⑥ 순두부얼갈이무른밥① 으깬감자	부추죽⑤⑥ 닭살버섯무른밥⑩ 으깬단호박	파프리카죽⑤⑥ 연두부콩나물⑤무른밥① 자른과일(수박)	양배추죽⑤⑥ 쇠고기호박무른밥⑩ 연두부⑤가지죽
날짜	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15 (수)	7/16 (목)	7/17(금) 제헌절
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	오징어⑦채소죽⑤⑥ 순두부감자무른밥⑤ 으깬고구마	양송이죽⑤⑥ 쇠고기호박무른밥⑩ 자른과일(참외)	시금치죽⑤⑥ 닭살무른밥⑩ 자른과일(자두)	게살죽①⑤⑥⑧ 두부단호박무른밥① 현미스낵	
날짜	7/20 (월)	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24 (금)
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	감자타락죽② 두부근대무른밥⑤ 자른과일(수박)	브로콜리죽⑤⑥ 닭살오이무른밥⑩ 플레인요거트②	단호박죽⑤⑥ 연두부숙주무른밥① 자른과일(사과)	끓인누룽지 순두부⑤열무무른밥 으깬감자	콩나물죽⑤⑥ 쇠고기배추무른밥⑩ 연두부⑤
날짜	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30 (목)	7/31 (금)
후기(9-11) ·오전간식 ·점심 ·오후간식	두부죽⑤⑥ 두부썩갓무른밥① 으깬감자	배추죽⑤⑥ 쇠고기미역무른밥 어린이치즈②	애호박죽⑤⑥ 순두부⑤감자무른밥 자른과일(샤인머스켓)	김치죽⑤⑥⑨ 연두부콩나물무른밥①⑤ 으깬단호박	쇠고기죽⑤⑥⑩ 닭살부추무른밥⑩ 플레인요거트②

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩			쇠고기	닭고기
		두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다					



일 자	알레르기 유발식품	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 단호박	7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 국없는 저염밥상
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨ 새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토 마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고 기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,전복,홍합 포함) ⑳자	 ▪ 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. ▪ 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.	파프리카죽①⑤⑥	고구마죽⑤⑥	달걀죽⑤⑥⑬
점 심	※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가 물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		잡곡밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	단호박 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 발효유② 오징어브로콜리볶음②⑤⑥⑦ 배추김치⑨
오후간식			볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬	치킨샐러드①⑤⑥⑬ 방울토마토 ⑫	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②
우유간식			우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘			492.6/20.1/181.1	456.5/22.2/157.1	495.6/23.0/185.7
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)
오전간식	근대죽⑤⑥	참깨버섯죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 고구마달걀볶음탕⑤⑥⑫⑬ 깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 떡갈비⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 노각오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑬ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일샐러드 ⑩⑫, 우유②	에그샌드위치①②⑤⑥, 우유	단호박 전①⑤⑥	우동 ①⑤⑥⑧⑨, 수박	빵①②⑤⑥, 우유②
우유간식	-	-	우유	우유	-
kcal/단백질/칼슘	463.3/17.8/241.7	515.5/22.1/147.2	448.7/15.5/125.5	464.1/13.4/114.7	455.5/17.3/195.4
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 일당! 오싹! 저당밥상	7/17(금) 제현절
오전간식	오징어⑩채소죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 삼계탕①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 단호박 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당자두⑩샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	
오후간식	찐고구마 , 우유②	스트링치즈②, 참외	메밀③국수①⑤⑥⑨, 자두 ⑩	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	
우유간식	-	우유	우유	-	
kcal/단백질/칼슘	468.0/20.2/254.9	482.7/18.0/130.3	529.7/22.5/141.5	539.2/18.5/153.7	
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금) 미리먹는 중복밥상
오전간식	감자타락죽②	브로콜리죽⑤⑥	단호박 죽⑤⑥	끓인누룽지	콩나물죽⑤⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 오징어⑩근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 달걀케이크②⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 열무국⑤⑥ 마늘묵살구이⑤⑥⑩ 상추쌈⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기육개장⑤⑥⑬ 달걀볶음①⑤⑫ 파래자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥, 수박	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑬, 사과	칼국수⑤⑥⑨⑩	쌀빵①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	-	우유	-
kcal/단백질/칼슘	493.5/21.3/345.1	477.0/17.5/155.2	516.8/20.1/108.9	491.1/15.7/110.4	451.4/19.7/219.7
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목) 저탄소 지구밥상: 단호박	7/31 (금)
오전간식	두부죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	김치죽⑤⑥⑨	쇠고기죽⑤⑥⑬
점 심	쌀밥 쭈갠어묵국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 생선전①⑤ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 파프리카오리볶음⑤⑥⑨⑩ 고구마줄기⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 부추장국⑤⑥ 달걀봉조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후간식	굴린감자 ②⑤, 오미자차③	비빔국수①⑤⑥⑨	해물⑨⑩채소전①⑤⑥, 샤인머스켓	찐단호박 , 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②
우유간식	우유	우유	우유	-	-
kcal/단백질/칼슘	461.9/15.9/148.6	448.1/14.3/111.9	491.7/19.0/148.6	450.1/18.5/251.0	501.2/20.7/167.7

원산지	쌀	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기
		배추	고춧가루	두부	순두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산
	오리고기	고등어	오징어	가공품				
	국내산	국내산	국내산	치킨(닭고기)	떡갈비(돈육)	돈가스(돈육)	생선전(명태)	국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



일 자	알레르기 유발식품	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교과! 단호박	7/1 (수)	7/2 (목)	7/3 (금) 국없는 저염밥상							
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨ 새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토 마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고 기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	 ■ 비타민A가 풍부해 눈을 보호해요. ■ 비타민C가 풍부해 피부를 좋게해요.	파프리카죽①⑤⑥	고구마죽⑤⑥	닭살죽⑤⑥⑬							
점 심	※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가 물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		잡곡밥⑤⑥ 김치국⑤⑥⑨ 된장주물럭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	단호박 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 발효유② 오징어브로콜리볶음②⑤⑥⑦ 배추김치⑨							
오후간식			볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬	치킨샐러드①⑤⑥⑬ 방울토마토 ⑫	잡곡빵①②⑤⑥, 우유②							
우유간식			우유 492.6/20.1/181.1	우유 456.5/22.2/157.1	- 495.6/23.0/185.7							
kcal/단백질/칼슘												
일 자	7/6(월) 서울미래밥상	7/7 (화)	7/8 (수)	7/9 (목)	7/10 (금)							
오전간식	근대죽⑤⑥	참깨버섯죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥							
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부장정④⑤⑥⑨⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 고구마닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 떡갈비⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 노각오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기가지밥⑤⑥⑬ 호박국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	과일샐러드 ⑩⑫, 우유②	에그샌드위치①②⑤⑥, 우유	단호박 전①⑤⑥	우동 ①⑤⑥⑧⑨, 수박	빵①②⑤⑥, 우유②							
우유간식	-	-	우유 448.7/15.5/125.5	우유 464.1/13.4/114.7	- 455.5/17.3/195.4							
kcal/단백질/칼슘	463.3/17.8/241.7	515.5/22.1/147.2										
일 자	7/13 (월)	7/14 (화)	7/15(수) 초복	7/16(목) 일당!오십! 저당밥상	7/17(금) 제현절							
오전간식	오징어⑰채소죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧								
점 심	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 삼계탕①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 도토리묵채소무침③⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 단호박 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당자두⑰샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨								
오후간식	찐고구마 , 우유②	스트링치즈②, 참외	메밀③국수①⑤⑥⑨, 자두⑩	카스텔라①②⑤⑥, 우유②								
우유간식	-	우유 482.7/18.0/130.3	우유 529.7/22.5/141.5	- 539.2/18.5/153.7								
kcal/단백질/칼슘	468.0/20.2/254.9											
일 자	7/20(월) 서울미래밥상	7/21 (화)	7/22 (수)	7/23 (목)	7/24(금) 미리먹는 중복밥상							
오전간식	감자타락죽②	브로콜리죽⑤⑥	단호박 죽⑤⑥	끓인누룽지	콩나물죽⑤⑥							
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 오징어⑰근대국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부국⑤⑥ 닭살찌게②⑩⑬⑮볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼무국⑤⑥ 마늘묵살구이⑤⑥⑩ 상추쌈⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기육개장⑤⑥⑬ 달걀볶음①⑤⑫ 파래자반⑤ 배추김치⑨							
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥, 수박	스파게티②⑤⑥⑩⑫	주먹밥⑤⑥⑬, 사과	칼국수⑤⑥⑨⑩	쌀빵①②⑤⑥, 우유②							
우유간식	우유 493.5/21.3/345.1	우유 477.0/17.5/155.2	- 516.8/20.1/108.9	우유 491.1/15.7/110.4	- 451.4/19.7/219.7							
kcal/단백질/칼슘												
일 자	7/27 (월)	7/28 (화)	7/29 (수)	7/30(목) 저탄소 지구밥상: 단호박	7/31 (금)							
오전간식	두부죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	김치죽⑤⑥⑨	쇠고기죽⑤⑥⑬							
점 심	쌀밥 숙갠어묵국⑤⑥ 장조림①⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 생선전①⑤ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 파프리카오리볶음⑤⑥⑨⑯ 고구마줄기⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤⑫ 김가루묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 부추장국⑤⑥ 닭뿔조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨							
오후간식	굴린감자 ②⑤, 오미자차③	비빔국수①⑤⑥⑨	해물⑨⑰채소전①⑤⑥, 샤인머스켓	찐단호박 , 우유②	모닝롤①②⑤⑥, 우유②							
우유간식	우유 461.9/15.9/148.6	우유 448.1/14.3/111.9	우유 491.7/19.0/148.6	- 450.1/18.5/251.0	- 501.2/20.7/167.7							
kcal/단백질/칼슘												
원산지	쌀		배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기				
	배추		고춧가루									
	국내산		국내산									
	국내산		국내산									
원산지	오리고기		고등어		오징어		가공품					
	국내산		국내산		국내산		국내산					
	국내산		국내산		국내산		국내산					

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.