

2026년 6월 만1-2세 식단

은가하나__어린이집
 서대문구 어린이급식관리지원센터
 영양팀 작성

[구체식]

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 알뜰오십+살편의날	6(토)현충일
오전간식	키위,마시는요거트	씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 무채국5,6 (소고기청경채볶음5,6,16) 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육쪽참5,6,10,12 양배추속채나물 깍두기9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,우유2	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	411.5/17.8	475.3/24.1	435.4/16.1	457.6/20.1		
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상	13(토)
오전간식	포도,마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬당근마시는요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 (돈육채소구이5,6,10) 비름나물무침5,6 깍두기9	(소고기콩나물밥5,6,16) (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육겉표볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍두기9 갯잎나물5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	480.3/19.4	394.6/14.3
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위,마시는요거트	씨리얼+우유2	(방울)토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이 ,마시는요거트2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야가구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 (김구이) 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	(우유2)미숫가루
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2	377.9/13.8
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 마시는요거트2	수박 생일데이	복숭아11,치즈2	짜먹는요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 (시금치된장국5,6) (닭살무조림5,6,15) 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	백미밥 미역국5,6 찜닭5,6,15 잡채5,6	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 (+동굴레차)	케이크1,2,5,6,우유	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	(수제)복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	456/14	405.9/18.5	365/14.3
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥ [제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	멜론,마시는요거트2	씨리얼+우유2				
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 (돈육채소구이5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!			
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 (+매밀차3)	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어 지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탕』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리			
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8				

원산지 표시	쌀/축미					추가 작성칸	콩		수산물						김치				
	찰	흑미	최고기	돼지고기	닭고기		오리고기	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루		
식품알레르기	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류	⑳참

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.
 (대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 떡, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 굴 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택제공
빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
살짝 익혀서 제공 가능	
만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공	

[구체식]

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 알뜰오일+살편의날	6(토)현충일
오전간식	키위,마시는요거트	씨리얼+우유2	 <p>6월 3일 지방선거</p>	미역국5,6	바나나,치즈2	 <p>6월 6일 현충일</p>
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 무채국5,6 (소고기청경채볶음5,6,16) 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육쪽참5,6,10,12 양배추속채나물 깍두기9	
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,우유2	곡물빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	582/25.7	710.4/36	634.9/23.1	643.6/27.4		
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상	13(토)
오전간식	포도,마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬당근마시는요거트2	채소죽5,6	사과,치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 (돈육채소구이5,6,10) 비름나물무침5,6 깍두기9	(소고기콩나물밥5,6,16) (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육겉표볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍두기9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	698.2/27.3	684.8/26.3	647.1/32.9	625.1/30.7	681.2/26.6	508/18.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
오전간식	키위,마시는요거트	씨리얼+우유2	(방울)토마토12,치즈2	누룽지죽	채썬오이,마시는요거트2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 (김구이) 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	닭살숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6,우유2	찐단호박,우유2	오미자수박화채	(우유2)미숫가루
열량/단백질 (kcal/g)	618.8/30.4	608.9/27.3	653.5/27.8	571.6/22	585.7/34.1	491.4/18.4
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	참외,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카,마시는요거트2	수박 생일데이	복숭아11,치즈2	짜먹는요거트2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 (시금치된장국5,6) (닭살무조림5,6,15) 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	백미밥 미역국5,6 찜닭5,6,15 잡채5,6	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식	★감자그라탕2,5,매실차	★돈육비름나물파스타2,5,6,10	한케이크1,2,5,6 (+동굴레차)	케이크1,2,5,6,우유	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	(수제)복숭아주스11
열량/단백질 (kcal/g)	658.8/26.1	757.2/27.5	683.9/24.5	644/20	564/24.9	468.3/18.6
5주차	29(월)	30(화)	♥2026년 식단 안내♥ [제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	멜론,마시는요거트2	씨리얼+우유2	<p>생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단</p> <p>→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!</p>			
점심	백미밥 미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 (돈육채소구이5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9				
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 (+매밀차3)				
열량/단백질 (kcal/g)	603.3/29.5	708.5/30.4	<p>★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어</p> <p>지구와 건강을 지키는 6월의 지구건강식단 『감자그라탕』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 감자를 활용한 요리</p>			

원산지 표시	쌀 찰쌀 현미	축산물					추가 작성칸	수산물					김치			
		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	국내산		두부	콩버지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓	<input type="checkbox"/> 국내산 <input checked="" type="checkbox"/> 수입산 <input type="checkbox"/> 혼합	<input type="checkbox"/> 국내산 <input type="checkbox"/> 수입산	<input type="checkbox"/> 국내산 <input type="checkbox"/> 수입산	<input type="checkbox"/> 국내산 <input type="checkbox"/> 수입산	<input type="checkbox"/> 국내산 <input type="checkbox"/> 수입산	가공품 사용 시 직접 작성	<input type="checkbox"/> 국내산 <input type="checkbox"/> 수입산	<input type="checkbox"/> 산 <input type="checkbox"/> 산	<input type="checkbox"/> 산 <input type="checkbox"/> 산	<input type="checkbox"/> 산 <input type="checkbox"/> 산	<input type="checkbox"/> 산 <input type="checkbox"/> 산	<input type="checkbox"/> 원양산 <input type="checkbox"/> 수입산	가공품 사용 시 직접 작성	<input type="checkbox"/> 국내산 <input type="checkbox"/> 수입산	<input type="checkbox"/> 국내산

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.
 (대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 떡, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 굴 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택제공
제철과일	빵
요거트	채소스틱
	살짝 익혀서 제공 가능
	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공

2026년 6월 만3-5세 시간연장형 식단

저녁 간식은 선택사항이므로 저녁 간식을 제공하지 않는 경우 감수 없이 변경 가능합니다.

저녁 간식을 제공하지 않는 경우 '저녁 간식' 칸과 '저녁+저녁간식 열량/단백질' 칸을 삭제하여 배포해주세요.

1주차	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금) 날마다 건강이 행복한 날
저녁	백미밥 돈육얼갈이된장국 ^{5,6} 두부구이 ⁵ 오이새콤무침 깍두기 ⁹	(소고기채소볶음밥 ^{5,6,16}) 청경채된장국 ^{5,6} 무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹		잡곡밥 유부장국 ^{5,6} (훈제)오리콩나물볶음 ^{5,6} 고구마범벅 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 연두부탕 ⁵ 돈육양배추볶음 ^{5,6,10} 어묵채소조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	339.5/12.9	311.9/15.8		385.5/16.7	391.4/21.3
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	401.5/15.9	376.9/18.9		480.5/19.6	456.4/24.3
2주차	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금) 지구건강방상
저녁	닭살시금치덮밥 ^{5,6,15} 소고기미역국 ^{5,6} 버섯알파볶음 ⁵ 배추김치 ⁹	잡곡밥 비름나물된장국 ^{5,6} 고등어조림 ^{5,6,7} 달걀후라이 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 애호박맑은국 ^{5,6} 소고기당근볶음 ^{5,6,16} 콩나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육오므라이스 ^{1,5,10,12} 팽이장국 ^{5,6} 감자조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵국 ^{5,6} 마파두부 ^{5,6} 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	367.1/19.8	348.4/17.1	387.3/21.9	320.8/13.7	327.9/12.7
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	429.1/22.8	413.4/20.1	434.5/25.3	415.8/16.7	392.9/15.7
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오
저녁	백미밥 버섯된장국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{5,6,10} 잔멸치볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 달걀찐국 ¹ 삼치구이 ^{5,6} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 미소장국 ^{5,6} 돈육토마토소스볶음 ^{5,6,12} 가지무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	소고기달걀덮밥 ^{1,5,6,16} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 단호박된장국 ^{5,6} 닭살구이 ^{5,12,15} 숙주나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	401.1/24.4	364/19.5	315.8/14.6	380.8/19.8	358.6/15.7
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	463.1/27.4	429/22.5	363/18	475.8/22.7	423.6/18.8
4주차	22(월) 지구건강방상	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	두부배추덮밥 ^{5,6} 부추된장국 ^{5,6} 치즈달걀말이 ^{1,2,5} 깍두기 ⁹	잡곡밥 감자맑은국 ^{5,6} 가지미구이 ^{5,6} 비름나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	백미밥 안매운김치국 ⁹ 소불고기 ^{5,6,16} (김구이) 배추김치 ⁹	잡곡밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육시래기조림 ^{5,6,10} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살치즈볶음밥 ^{2,5,6,15} 콩나물국 ⁵ 버섯나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)	354.6/14.5	366/16.5	369.3/15	382.4/22.8	363.9/16.2
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	416.6/17.5	431/19.6	416.5/18.4	477.4/25.8	428.9/19.2
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]		
저녁	백미밥 두부된장국 ^{5,6} (떡갈비구이 ^{5,6,10,16}) 미역새콤무침 배추김치 ⁹	잡곡밥 숙주맑은국 (돈육장조림 ^{5,6,10}) 애호박나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추, 곤드레 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어		
저녁 열량/단백질(kcal/g)	365.3/20.5	389.4/18.9			
저녁+저녁간식 열량/단백질(kcal/g)	427.3/23.5	454.4/22			

원산지 표시	쌀, 흑미 찬쌀 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물					김치		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참	<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 우유 <input type="checkbox"/> 적소					국내산	산	산	국내산	산	산	원양산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다. 대체 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

2026년 6월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)
 ※2021년 영·유아 건강검진 검진이사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
초기	점심	쌀미음	쌀미음		바나나미음	바나나미음	
	열량/단백질	47.6/0.9	47.6/0.9		29.5/0.5	29.5/0.5	
중기	점심	달걀노른자알갈이죽1	소고기무죽16		두부찹쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	마시는요거트2	아기두유5		미역죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀노른자알갈이무른밥1	소고기무무른밥16		두부찹쌀무른밥5	달걀노른자양배추무른밥1	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	으깬고구마	과일퓨레(바나나)		
	열량/단백질	280.6/10.4	199.5/6.7	277.2/5.6	230.5/8.1		
2주차		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5
중기	점심	달걀시금치죽15	두부버섯죽5	소고기애호박죽16	달걀노른자김죽1	두부오이죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	75.2/3.1	84/2.6	66.5/2.1	72.8/2.1
후기	오전간식	같은과일(포도)	으깬고구마	마시는요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기애호박무른밥16	달걀노른자김무른밥1	두부오이무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7	186.9/5.5
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음16	소고기미음16	소고기미음16
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3	39.3/1.3
중기	점심	달걀노른자애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	달걀오이죽15	두부브로콜리죽5
	열량/단백질	86/2.6	93/4	58/2	75.8/3.1	68.9/3.9	68.3/2.3
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	마시는요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기쌀과자
	점심	달걀노른자애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	달걀오이무른밥15	두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(수박)	같은과일(수박)
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3	162.6/4.1
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기	점심	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기	점심	달걀노른자감자죽1	(두부부죽5)	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	달걀버섯죽15	두부양배추죽5
	열량/단백질	89.3/2.6	87.5/3.6	75.8/3	86.9/2.6	81.5/4.4	68.9/2.2
후기	오전간식	같은과일(참외)	으깬감자	마시는요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자감자무른밥1	(두부무무른밥5)	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	달걀버섯무른밥15	두부양배추무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	당근퓨레	마시는요거트2
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9	258.7/8
5주차		29(월)	30(화)	[6월 제철식재료 소개]			
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	♥2026년 식단 안내♥ '이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요! ★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추 ★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실 ★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8				
중기	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1				
	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5				
후기	오전간식	같은과일(멜론)	연두부찜5				
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9				

원산지 표시	쌀/흑미/찰쌀/현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	수산물						김치			
							두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	산	산	산	산	산	원양산	추가 작성칸	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓															

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.
 * 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.

