


1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) <small>일양오십+살신의날</small>
오전간식	키위, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2		미역죽5,6	바나나, 치즈2
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 들깨무채국5,6 새우살청경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 훈제오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 깍두기9
오후간식	물만두5,6,10	프렌치토스트1,2,5,6 옥수수차		찐고구마, 두유5	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) <small>지구건강방상</small>
오전간식	포도, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근, 요구르트2	채소죽5,6	사과, 치즈2
점심	백미밥 버섯된장국5,6 닭살크림소스볶음2,5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기곤드레밥5,6,16 +양념장5,6 두부된장국5,6 애호박나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 깍두기9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 +소스5,6,12,16 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 보리차	우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	429.1/21	480.3/19.4
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오
오전간식	키위, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	토마토12, 치즈2	누룽지죽	채썬오이, 요구르트2
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리아끼구이5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지덮밥5,6,10,18 순두부백탕5 양상추훈임자샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 닭살브로콜리볶음5,6,15 +소스5,6,12,16 오징어살채조림5,6,17 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5 유자차	채소전1,5,6	밤식빵1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 두유5	오미자수박화채
열량/단백질 (kcal/g)	435.4/20.8	395.8/17.7	464.1/20.4	402/16	413.9/23.2
4주차	22(월) <small>지구건강방상</small>	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	참외, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요구르트2	잔멸치죽	복숭아11, 치즈2
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 참치두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 호박이된장국5,6 가지미무조림5,6 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 +요거트드레싱2 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9
오후간식	★감자그라탕2,5, 매실차	★돈육비름나물파스타 2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 등굴레차	삶은달걀1, 두유5	버터스티빙1,2,5,6, 우유2
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5
5주차	29(월)	30(화)	[6월 제철식재료 소개]		
오전간식	멜론, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추		
점심	백미밥 황태미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 임연수구이5,6 숙주나물5,6 깍두기9	★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실		
오후간식	★바나나스무디볼2	달걀김가루주먹밥1 메밀차3	★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가지미, 참다랑어		
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8			

원산지	쌀, 후미, 찰쌀, 현미	배추김치		수산물				콩		소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	계란	가공식품										
		배추	고춧가루	소금	크래미	멸치	어묵	새우	입연수	가지미	오징어	삼치	황태	두부류	묵	무항생제 국내산 ☑안양 ☐정수	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	참치캔	미트볼		
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	외국산	국내산	미국산	국내산	원양산	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

★ 위 식단은 본원과 계약체결 된 친환경 식자재 공급업체의 재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있으며, 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다. ★

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

1주차		1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	
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		두부찜쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	플레인요거트2	아기두유5		미역죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀노른자알갈이무른밥1	소고기무무른밥16		두부찜쌀무른밥5	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)
초기	점심	당근미음	당근미음		당근미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	
중기	점심	달걀시금치죽15	두부버섯죽5	소고기애호박죽16	달걀노른자김죽1	두부오이죽5	
	열량/단백질	71.1/4.1	66.6/2.3	75.2/3.1	84/2.6	66.5/2.1	
후기	오전간식	갈은과일(포도)	으깬고구마	플레인요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	
	점심	달걀시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기애호박무른밥16	달걀노른자김무른밥1	두부오이무른밥5	
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(사과)	
	열량/단백질	176/9.5	302.3/9.8	251.4/7.7	169.3/4.5	201.9/7	
3주차		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	소고기미음16	소고기미음16	
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	39.3/1.3	39.3/1.3	
중기	점심	달걀노른자애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	달걀오이죽15	
	열량/단백질	86/2.6	93/4	58/2	75.8/3.1	68.9/3.9	
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	플레인요거트2	누룽지죽	아기치즈2	
	점심	달걀노른자애호박무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	달걀오이무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(수박)	
	열량/단백질	202.3/8	191.2/9.2	242.4/5.8	203.4/6.1	171.1/9.3	
4주차		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
초기	점심	무미음	무미음	무미음	양배추미음	양배추미음	
	열량/단백질	26.4/0.5	26.4/0.5	26.4/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	
중기	점심	달걀노른자감자죽1	두부무죽5	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	달걀버섯죽15	
	열량/단백질	89.3/2.6	87.5/3.6	75.8/3	86.9/2.6	81.5/4.4	
후기	오전간식	갈은과일(참외)	으깬감자	플레인요거트2	잔멸치죽	아기치즈2	
	점심	달걀노른자감자무른밥1	두부무무른밥5	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	달걀버섯무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	당근퓨레	
	열량/단백질	211.6/8.1	247.7/10.9	253.1/7.7	236.7/11.9	185.9/9.9	
5주차		29(월)	30(화)	[6월 제철식재료 소개]			
초기	점심	찜쌀미음	찜쌀미음	★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	갈은과일(멜론)	연두부찜5				
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
	열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9				

원산지	쌀, 육미, 찹쌀, 현미		배추김치				수산물				콩		소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	계란	가공식품				
	국내산	국산	배추	고춧가루	소금	크래미	멸치	어묵	새우	일연수	가자미	오징어	삼치	황태	두부류	목	무항생제 국내산 [인공우유·육우·젖소]	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	참치캔
식품 업데이트	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳걏																					

★ 위 식단은 본원과 계약체결 된 친환경 식자재 공급업체의 재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있으며, 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다. ★

※오전·오후 간식은 후기 이유식에만 적용됩니다.
(아직 위나 장이 튼튼하지 않아 쉽게 탈이 날 수 있고, 신장 기능이 발달하지 못해 나트륨을 배출하기 힘들기 때문입니다.)