

1주차	3(월)	4(화)	5(수) 월요일! 오십+살신인 날	6(목)	7(금) 지구건강방상
오전간식	복숭아11, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근, 요구르트2	흑임자죽	사과, 치즈2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	잡곡밥 달걀판국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9
오후간식	참치주먹밥5 등굴레차	열무물국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	466.7/21.4	385.6/16.3	408.7/17.9	406.9/20.6	444.5/20.5
2주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복
오전간식	자두, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요구르트2	채소죽5,6	멜론, 치즈2
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	달걀짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 깍두기9	잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	달걀국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치9
오후간식	스크램블에그1,2,5	딸기잼샌드위치1,2,5,6 보리차	수박화채2	찐단호박, 두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	460.7/22.4
3주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
오전간식		저당씨리얼+우유2	키위, 요구르트2	녹두죽	포도, 치즈2
점심		잡곡밥 오징어묵국5,6,17 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배춧국5,6 과일샐러드 깍두기9	잡곡밥 황태맑은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 브로콜리두부볶음5,6 배추김치9
오후간식		핫도그1,2,6,10 옥수수차	볶음우동5,6	찐고구마, 두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	492.1/22.6
4주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	복숭아11, 플레인요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 요구르트2	잔멸치죽5,6	자두, 치즈2
점심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9
오후간식	버섯냉파스타5,6	유부주먹밥5,6	우유미숫가루25, 조각식빵1,2,5,6	토마토감자조림5,12, 두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2
열량/단백질 (kcal/g)	512.3/17.4	541.8/17.4	458/19.6	456.7/18	452.2/19.1
5주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			
오전간식	배, 플레인요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등  지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 「버섯냉파스타」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타			
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9				
오후간식	연두부찜5				
열량/단백질 (kcal/g)	429.2/18.7				

		쌀·옥미·참말·현미			배추김치			수산물										종		녹두	소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	계란	가공식품		
원산지		배추	고춧가루	소금	크래피	멸치	어묵	새우	미역	임연수	가자미	고동	오징어	삼치	황태	두부류	묵	국내산	무항생제 국내산 ○원우 □육우 ○경소	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	참치캔	미트볼	치킨너겟	
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
식품 인테리어		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																										

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 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. ★

1주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	점심	달걀애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기버섯죽16	달걀노른자배추죽1	순두부브로콜리죽5
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	93/4	84.1/2.5	58.2/1.9
후기	오전간식	당근퓨레	으깬고구마	플레인요거트2	흑임자죽	아기치즈2
	점심	달걀애호박무른밥15	달걀노른자파프리카 무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(사과)
	열량/단백질	190.9/10	338.1/10.4	242.8/10	243.8/7	192.7/6.8
2주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복
초기	점심	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	단호박미음	단호박미음
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	28.5/0.5	28.5/0.5
중기	점심	소고기양파죽16	달걀노른자버섯죽1	달걀파프리카죽15	두부찹쌀죽5	달걀김죽15
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8
후기	오전간식	같은과일(자두)	아기두유5	플레인요거트2	채소죽5,6	아기치즈2
	점심	소고기양파무른밥16	달걀노른자버섯무른밥1	달걀파프리카무른밥15	두부찹쌀무른밥5	달걀김무른밥15
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은과일(수박)	으깬단호박	과일퓨레(멜론)
	열량/단백질	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9
3주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽1	두부당근죽5	달걀배추죽15	소고기브로콜리죽16
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3
후기	오전간식		연두부찜5	플레인요거트2	녹두죽	아기치즈2
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	달걀배추무른밥15	소고기브로콜리무른밥16
	오후간식		플레인요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	과일퓨레(포도)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7
4주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽5	달걀노른자양파죽1	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5
후기	오전간식	플레인요거트2	으깬고구마	플레인요거트2	잔멸치죽5,6	아기치즈2
	점심	두부버섯무른밥5	달걀노른자양파무른밥1	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(자두)
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1
5주차		31(월)	[8월 제철식재료 소개]			
초기	점심	소고기미음16	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등			
	열량/단백질	39.3/1.3				
중기	점심	소고기김가루죽16	★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등			
	열량/단백질	72.6/3.2				
후기	오전간식	같은과일(배)	★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등			
	점심	소고기김가루 무른밥16				
	오후간식	아기치즈2				
	열량/단백질	179.7/8.9				

원산지	쌀, 흑미, 찰쌀, 현미		배추김치		수산물										종	농축	소고기	돼지고기	오리고기	닭고기	계란	가공식품					
	국내산	배추	고춧가루	소금	크래피	멸치	어묵	새우	미역	입연수	가래지	고등어	오징어	삼치	황태	두부류	묵	국내산	무향생제 국산 ⑫한우·흑우 □정소	무향생제 국산	무향생제 국산	무향생제 국산	무향생제 국산	참치캔	미트볼	치킨너겟	
식품 일련번호		국내산	국내산	국내산		미국산	국내산	외국산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아	국내산	국내산							원양산	국내산	국내산
①난류 ②우유 ③멸치 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯																											

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

★ 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.)