

1주차	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금) 일당오십나눔의날	6(토)현충일	
오전간식	참외 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	 <p>6월 3일 지방선거</p>	미역죽5,6	바나나 유기농치즈2	 <p>6월 6일 현충일</p>	
점심	백미밥 (건새우)아욱국5,6 돈육불고기5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 (들깨)무채국5,6 새우살창경채볶음5,6,9 유부조림5,6 배추김치9		(혼제)오리주물럭5,6 상추참외무침5,6 깍두기9	잡곡밥 콩나물국5 양배추숙채나물 깍두기9		백미밥 어묵국5,6 돈육볶음5,6,10,12 양배추숙채나물 깍두기9
오후간식	물만두5,6,10 (+양념장5,6)	프레치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)		찐고구마,두유5	단팥빵1,2,5,6, 유기농우유2		
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)생일식단	12(금) 지구건강방상	13(토)	
오전간식	토마토 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	채썬오이, 플레인요거트2	바나나	키위 유기농치즈2	플레인요거트2	
점심	백미밥 버섯된장국5,6 달걀부추볶음5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	잡곡밥 대파달걀국1 고등어카레구이 2,5,6,7,12,16,18 비름나물무침5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,6,16 (+양념장5,6) 두부된장국5,6 애호박나물5,6 (김구이) 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 두부스테이크1,5,6 (+소스5,6,12,16) 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	두부채소볶음밥5 감자맑은국5,6 깍잎나물5,6 깍두기9	
오후간식	소고기주먹밥5,6,16 (+보리차)	(썩갓)우동5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	생일케이크1,2,5,6,유 기농우유2	모닝빵1,2,5,6 유기농우유2	(수제)사과주스	
열량/단백질 (kcal/g)	479.9/18.2	445.1/17.1	453.9/22.4	472/14	480.3/19.4	394.6/14.3	
3주차	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)단오	20(토)	
오전간식	참외, 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	바나나,유기농치즈2	누룽지죽	채썬파프리카 플레인요거트2	플레인요거트2	
점심	백미밥 애호박맑은국 돈육데리야끼구이 5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9 (토마토12)	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 삼치양념조림5,6 고구마순나물5,6 깍두기9	돈육가지볶음5,6,10,18 순두부백탕5 양상추(흑임자) 샐러드1,5 배추김치9	잡곡밥 안매운육개장 5,6,16 채소달걀찜1 김자반5,6 깍두기9	백미밥 숙주맑은국 달걀브로콜리볶음5,6,15 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	달걀숙주볶음밥5,6,15 오이냉국5,6 브로콜리숙회 (+양념장5,6) 깍두기9	
오후간식	스크램블에그1,2,5 (+유자차)	채소전1,5,6	버터스틱1,2,5,6, 유기농우유2	찐단호박,두유5	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	토마토 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2	채썬당근, 플레인요거트2	잔멸치죽	참외 유기농치즈2	플레인요거트2	
점심	잡곡밥 배추맑은국5,6 (참치)두부조림5,6 달걀부추볶음1,5 깍두기9	잡곡밥 호박인된장국5,6 임연수국이5,6 오이나물5,6 배추김치9	소고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 유부맑은국5,6 과일샐러드12 (+요거트드레싱2) 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 수육10 양배추찜 (+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 버섯맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	안매운달걀비빔밥5,6,15 양배추된장국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식	★감자그라탕 2,5,차	★돈육비름나물 파스타2,5,6,10	핫케이크1,2,5,6 (+동굴레차)	삶은달걀1,두유5	밤식빵1,2,5,6 유기농우유2	(수제)복숭아주스11	
열량/단백질 (kcal/g)	461.4/18	492.1/17.9	477.8/16.9	385.8/17.2	405.9/18.5	365/14.3	
5주차	29(월)	30(화)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				
오전간식	메론 유기농요거트2	(저당)씨리얼+ 유기농우유2					
점심	백미밥 (황태)미역국5,6 소고기가지볶음5,6,16 어묵당근조림5,6 배추김치9	잡곡밥 애호박된장국5,6 가자미무조림5,6,2 숙주나물5,6 깍두기9	<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>				
오후간식	★바나나스무디볼 2	달걀김가루주먹밥1 (+메밀차3)					
열량/단백질 (kcal/g)	425.4/20.2	460.5/19.8					

원산지 표시	쌀/흑미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물				김치		
	참쌀, 현미	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	꾸꾸미	다랑어	배추	고춧가루
		<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 우유 <input type="checkbox"/> 적소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	월양산	베트남산	월양산	국내산	국내산

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

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 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		두부찜쌀죽5	달걀노른자양배추죽1	
	열량/단백질	85.2/2.6	75/3.1		79.1/2.2	85.9/2.5	
후기	오전간식	요거트2	아기두유5		미역죽5,6	과일퓨레(바나나)	
	점심	달걀노른자알갈이 무른밥1	소고기무무른밥16		두부찜쌀무른밥5	달걀노른자양배추 무른밥1	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	으깬고구마	아기치즈2		
	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	닭살시금치죽15	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(토마토)	으깬고구마	요거트2	채소죽5,6	과일퓨레(키위)	아기두유5
	점심	닭살시금치무른밥15	두부버섯무른밥5	소고기애호박 무른밥16	달걀노른자김무른밥1	두부오이무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬감자	아기치즈2	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	달걀노른자 애호박죽1	소고기버섯죽16	순두부미역죽5	소고기양파죽16	닭살오이죽15	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	요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기쌀과자
	점심	달걀노른자애호박 무른밥1	소고기버섯무른밥16	순두부미역무른밥5	소고기양파무른밥16	닭살오이 무른밥15	두부브로콜리 무른밥5
	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	흰살생선무죽	소고기파프리카죽16	달걀노른자당근죽1	닭살버섯죽15	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(토마토)	으깬감자	요거트2	잔멸치죽	당근퓨레	아기두유5
	점심	달걀노른자감자무른밥1	흰살생선무무른밥	소고기파프리카무른밥16	달걀노른자당근무른밥1	닭살버섯무른밥15	두부양배추무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	온두부찜5	아기치즈2	요거트2
	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	찜쌀미음	찜쌀미음	★채소류 : 감자, 오이, 시금치, 상추, 가지, 애호박, 양배추			
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8				
중기	점심	소고기미역죽16	달걀노른자양파죽1	★과일류 : 복숭아, 포도, 참외, 매실			
	열량/단백질	82.7/4.4	85.3/2.5				
후기	오전간식	같은과일(멜론)	연두부찜5	★해산물 : 오징어, 낙지, 전복, 삼치, 가자미, 참다랑어			
	점심	소고기미역무른밥16	달걀노른자양파무른밥1				
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자				
열량/단백질	212.3/11.9	194.9/5.9					

원산지 표시	쌀, 흑미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물					김치		
	찰쌀, 현미	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 함유 <input type="checkbox"/> 무함유 <input type="checkbox"/> 정소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	월양산	베트남산	월양산	국내산	국내산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 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.