

[제철식재료 및 신메뉴 소개]						
1주차						1(토)
오전간식	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등					마시는요거트2
점심						돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김치5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	 지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 「버섯냉파스타」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타					토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)						380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 생일잔치	6(목)	7(금) 입당!오십+살신인날	8(토)
오전간식	방울토마토, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	사과	들깨죽	채썬당근 마시는요거트2	마시는요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운닭갈비5,6,15 쌈두 배추김치9	기장밥 달걀찜국1 두부채소볶음5,6 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12+소스 그린샐러드5,6 배추김치9	현미밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추말은국5,6 깍두기9
오후간식	참치주먹밥5 +등굴레차	잔치국수5,6	단팥빵1,2,5,6, 유기농우유2	찐감자,유기농두유5	치킨너겟1,2,5,6,15	사과주스
열량/단백질(kcal/g)	466.7/21.4	385.6/16.3	493/14	406.9/20.6	408.7/17.9	331.3/14.6
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
오전간식	바나나, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	채썬파프리카, 마시는요거트2	채소죽5,6	멜론, 유기농치즈2	
점심	백미밥 유부말은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	흑미밥 숙주된장국5,6 돈육참살구이5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기9	달걀짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자말은국5,6 양배추채무침 배추김치9	수수밥 미소장국5,6 돈육단근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	닭갈비수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치9	
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	수박화채2	찐단호박,유기농두유5	모닝빵1,2,5,6, 유기농우유2	
열량/단백질(kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	460.7/22.4	
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	채썬당근 마시는요거트2	녹두죽	사과, 유기농치즈2	마시는요거트2
점심		차조밥 소고기묵국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 배추김치9	찰보리밥 황태말은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥 5,6,16 콩나물된장국5,6 김구이5,6 깍두기9
오후간식		핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음우동5,6	찐고구마,유기농두유5	카스테라1,2,5,6, 유기농우유2	포도주스
열량/단백질(kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	492.1/22.6	435.7/14.3
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	방울토마토, 짜먹는요거트2	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유2	채썬오이, 마시는요거트2	잔멸치죽5,6	바나나, 유기농치즈2	마시는요거트2
점심	기장밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	현미밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부주먹밥5,6 +매실차	미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 유기농두유5	소보로빵1,2,4,6, 유기농우유2	자두주스
열량/단백질(kcal/g)	512.3/17.4	541.8/17.4	458/19.6	456.7/18	452.2/19.1	381.1/14
5주차	8/31(월)					
오전간식	사과, 짜먹는요거트2	▶ 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다. ▶ 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다. ▶ 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다. ▶ 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.				
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9					
오후간식	연두부찜5+양념장5,6					
열량/단백질(kcal/g)	429.2/18.7					

원산지 표시	쌀 흑미 찬쌀 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈가스	치킨너겟	콩		수산물					김치	
	국내산	국내산 ☒ 혼용 ☐ 전	국내산	국내산	오 리 국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	두부 국내산	콩비지 국내산	멸태 러시아산	고등어 국내산	오징어 국내산	다랑어 원양산	맛살 어육 -베트남산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔															

2026년 8월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		[8월 제철식재료 소개]					1(토)
초기	점심	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등					쌀미음
	열량/단백질						25.4/0.4
중기	점심						달걀노른자청경채죽1
	열량/단백질						83.6/2.5
후기	오전간식						아기두유5
	점심						달걀노른자청경채무른밥1
	오후간식						아기요거트2
	열량/단백질						263.8/8.8
2주차		3(월)	4(화)	5(수) (생일잔치)	6(목)	7(금)	8(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	미역미음	브로콜리미음	애호박미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	30/1	27.2/0.6	26.5/0.5	27.2/0.6
중기	점심	달걀애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기미역죽16	달걀노른자배추죽1	소고기버섯죽16	치즈감자죽2
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	117/5	84.1/2.5	93/4	69.4/1.8
후기	오전간식	당근퓨레	으깬고구마	같은 사과	들깨죽	아기요거트2	아기두유5
	점심	달걀애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기미역무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	소고기버섯무른밥16	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기치즈2	으깬감자	연두부찜5	같은사과
	열량/단백질	190.9/10	338.1/10.4	217/12	243.8/7	242.8/10	177/4.9
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
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	같은바나나	아기치즈2	아기요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	
	점심	소고기양파무른밥16	달걀노른자버섯무른밥1	달걀파프리카무른밥15	두부찹쌀무른밥5	달걀김무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은수박	으깬단호박	멜론퓨레	
	열량/단백질	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9	
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽1	두부당근죽5	달걀배추죽15	소고기브로콜리죽16	치즈미역죽2
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3	67.6/2.1
후기	오전간식		연두부찜5	아기요거트2	녹두죽	아기치즈2	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	달걀배추무른밥15	소고기브로콜리무른밥16	치즈미역무른밥2
	오후간식		아기요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	사과퓨레	같은포도
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7	165.8/5
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽5	달걀노른자양파죽1	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1	두부감자죽5
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5	71.8/2.2
후기	오전간식	아기요거트2	으깬고구마	아기요거트2	잔멸치죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	두부버섯무른밥5	달걀노른자양파무른밥1	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1	두부감자무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬감자	바나나퓨레	같은자두
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1	153/5.4
6주차		31(월)					
초기	점심	소고기미음16	▶ 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다. ▶ 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다. ▶ 생일 잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다. ▶ 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.				
	열량/단백질	39.3/1.3					
중기	점심	소고기김가루죽16					
	열량/단백질	72.6/3.2					
후기	오전간식	같은사과					
	점심	소고기김가루무른밥16					
	오후간식	아기치즈2					
	열량/단백질	179.7/8.9					

원산지 표시	쌀·곡미 참쌀·현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈까스	치킨너겟	콩		수산물					김치	
		국내산 ☐ 한우 ☐ 우유 ☐ 젖소	국내산	국내산	오 리 -국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	다랑어	맛살	배추	고춧가루
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	어육 -베트남산	국내산	국내산
식품알레르기	①나물 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황사루 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔															

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참