



첫 째 주	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
			달걀노른자양파죽①	쇠고기당근죽⑬	닭살애호박죽⑮	달걀노른자감자죽①
열량/ 단백질			87/3	75/3	64/3	91/3
둘 째 주	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
	두부근대죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑬	달걀노른자 청경채죽①	두부아욱죽⑤	닭살양배추죽⑮	쇠고기양파죽⑬
열량/ 단백질	63/2	75/3	85/3	65/2	64/4	75/3
셋 째 주	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
	쇠고기무죽⑬	달걀노른자 시금치죽①	쇠고기감자죽⑬	(순두부양파죽⑤)		달걀노른자 양배추죽①
열량/ 단백질	74/3	87/3	78/3	(58/2)		87/3
넷 째 주	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
	두부단호박죽⑤	쇠고기애호박죽⑬	달걀노른자당근죽①	흰살생선열무죽	연두부표고버섯죽⑤	닭살무죽⑮
열량/ 단백질	67/2	74/3	87/3	61/3	58/2	64/3
다 섯 째 주	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.
	쇠고기청경채죽⑬	달걀노른자 느타리버섯죽①	두부브로콜리죽⑤	(쇠고기열갈이죽⑬)	닭살배추죽⑮	
열량/ 단백질	73/3	88/3	64/2	(73/3)	63/3	

원산지 표시	쌀		쇠고기		콩		닭고기	수산물			
	밥,죽,누룽지,현미,찰쌀		국내산		두부류	()		대구	()	()	()
	국내산		한우■	육우□	젓소□			국내산	러시아산	산	산

※ 어린이 급식소의 식재료에 맞게 원산지를 수정하시기 바랍니다.

식단 알림 사항

- 6-8개월 영아에게 1일 2회 이유식을 제공합니다.
- 농도는 부드러운 덩어리가 약간 있으며 툇툇 떨어지는 농도의 죽 형태. (7배 죽)
- 단백질 식품 섭취를 시작하며, 하루에 2종류 이상 새로운 음식을 제공하지 않습니다.
 - 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단하고 소아과 전문의와 상의합니다.
- 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 자두, 배, 바나나, 참외, 수박 등
- 섭취 분량은 1회 70~100g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지 음식 : 기름기 많은 육류부위, 굴, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 살피가며 먹여야 합니다.

유제품, 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공)

첫째 주	날짜			1(수) 🌱	2(목)	3(금)	4(토)
	오전간식			자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	메론	두유⑤
	점심	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 마카로니콘샬레드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(기장밥) 들깨미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 마늘종볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(수수밥) 애호박새우젓국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 우거지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식			김가루주먹밥⑤⑥	볶음우동⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)			409/13	393/15	391/18	214/9
둘째 주	날짜	6(월)	7(화)	8(수) 🌊	9(목)	10(금)	11(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	참외 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	토마토달걀찜①⑤⑥⑫ (+송능) 물만두①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(수수밥) 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(기장밥) 맑은감자국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기열무비빔밥⑤⑥⑨⑬ 송능 어린이깍두기⑨
	오후간식	과일화채②	단호박범벅② &우유②	삼색주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	복숭아⑪ &어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	413/16	407/17	396/14	394/17	401/19	336/12
셋째 주	날짜	13(월)	14(화)	15(수) 🌟 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	영양닭죽⑮	사과&플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②		두유⑤
	점심	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑭ *신메뉴 레시피 참고 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ (+수박) 어린이배추김치⑨	(흑미밥) (달걀제외)순두부백탕⑤ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 송능 어린이깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐옥수수&우유②	다진유부주먹밥⑤	크림스파게티②⑥		플레인요거트②
	열량(kcal)/단백질(g)	429/18	393/16	(432/17)	390/18		288/12
넷째 주	날짜	20(월)	21(화)	22(수) 🌊	23(목)	24(금)	25(토) 중복
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	두부양파죽⑤	골드키위 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	복숭아⑪	플레인요거트②
	점심	백미밥 콩비치국⑤⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (+송능) 불어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(기장밥) 맑은대구살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(흑미밥) 닭다리삼계탕⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥②⑤⑨ 송능 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	(찐고구마)&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥&우유②	메론 &어린이치즈②
	열량(kcal)/단백질(g)	437/15	(412/13)	431/16	410/19	399/18	303/11
다섯째 주	날짜	27(월)	28(화)	29(수) 🌱	30(목)	31(금)	특별식단 운영 안내
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	수박	🌟 NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기복합⑤⑥⑫⑭ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 김구이 어린이깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(흑미밥) 맑은콩나물국⑤⑥ 임연소조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(수수밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	🌊 국 없는 날 🌊 주수요일 🌱 서울미래밥상 (월 2회) 🇰🇷 우리음의날 🌱 8월 14일
	오후간식	(달걀제외)헛케이크②⑤⑥	찐감자와우유②	잔멸치주먹밥⑤	쌀국수⑥	쌀식빵⑤⑥&우유②	
	열량(kcal)/단백질(g)	449/15	413/18	390/18	391/17	391/20	

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기		닭고기		수산물		이달의 식재료 가정통신문	
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찰쌀		배추	고춧가루	국내산		두부류	콩비지					고등어	오징어		
	국내산		국내산	국내산	한우■육우□ 젓소□		국내산	국내산	국내산	국내산	국 내 산	국 내 산				
	식육·수산물가공품													기관 실사용분		
	어묵	함박스테이크	물만두	(식품명)	(식품명)	메추리알	임연수	대구살	삼치							
	양태오징어 포함 제품만	산	국 내 산	산	산	국 내 산	미 국 산	러 시 아 산	국 내 산	*학부모 참여 사업 확인해주세요						

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.



첫 째 주	날짜			1(수) 🌱	2(목)	3(금)	4(토)
	오전간식			자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	메론	두유⑤
	점심	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 마카로니콘샬러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(기장밥) 들깨미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 마늘총볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(수수밥) 애호박새우젓국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 우거지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후간식			(김가루주먹밥⑤⑥)	볶음우동⑤⑥	모닝빵①②⑥ +잼 &우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)			(629/21)	607/23	613/28	329/13
둘 째 주	날짜	6(월)	7(화)	8(수) 📉	9(목)	10(금)	11(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	참외 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	토마토달걀덮밥①⑤⑥⑫ (+송능) 물만두①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(수수밥) 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(기장밥) 맑은감자국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기열무비빔밥 ⑤⑥⑨⑮ 송능 어린이깍두기⑨
	오후간식	과일화채②	단호박범벅② &우유②	(삼색주먹밥⑤)	칼국수⑤⑥	후레쉬뽕①②⑥ &우유②	복숭아⑪ &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	636/25	629/26	(609/21)	606/26	634/30	518/18
셋 째 주	날짜	13(월)	14(화)	15(수) NEW 초복 🇰🇷	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	영양닭죽⑮	사과&플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②		두유⑤
	점심	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑮ *신메뉴 레시피 참고 (달걀제외)복엿국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ (+수박) 어린이배추김치⑨	(흑미밥) (달걀제외)순두부백탕⑤ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 송능 어린이깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐옥수수&우유②	(다진유부주먹밥⑤)	크림스파게티②⑥		플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	660/27	603/24	밥:(665/26)	605/27		443/18
넷 째 주	날짜	20(월)	21(화)	22(수) 📉	23(목)	24(금)	25(토) 중복 🇰🇷
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	두부양파죽⑤	골드키위 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	복숭아⑪	플레인요거트②
	점심	백미밥 콩비지국⑤⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (+송능) 볼어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(기장밥) 맑은대구살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(흑미밥) 닭다리삼계탕⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥②⑤⑨ 송능 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	(찐고구마)&우유②	(우영주먹밥⑤⑥)	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ +잼 &우유②	메론 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	672/23	(626/19)	(648/23)	630/29	622/27	466/18
다 섯 째 주	날짜	27(월)	28(화)	29(수) 🌱	30(목)	31(금)	특별식단 운영 안내
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	수박	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀팥국① 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 김구이 어린이깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	(흑미밥) 맑은콩나물국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(수수밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	📉 국 없는 날 4주 소요 🌱 서울미래밥상 (월 2회)
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐감자&우유②	(잔멸치주먹밥⑤)	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥ &우유②	🇰🇷 우리음식날잡매
	열량(kcal)/ 단백질(g)	690/23	635/28	(600/28)	603/26	652/27	

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기	닭고기	수산물		이달의 식재료 가정통신문 
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찰쌀		배추	고춧가루	국내산	두부류	콩비지	고등어			오징어		
	국내산		국내산	국내산	한우■육우□ 젓소□	국내산	국내산	국내산	국내산	국 내 산	국 내 산		
	식육·수산물가공품						기관 실사용분						
	어묵	함박스테이크	물만두	(식품명)	(식품명)	메추리알	임연수	대구살	삼치				
	명태오징어 포함 제품만	산	국 내 산	산	산	국 내 산	미 국 산	러 시 아 산	국 내 산			*학부모 참여 사업 확인해주세요	

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ (다제) 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.