

| 구분           |    | 월                                                                                                                   | 화             | 수            | 목                                                                                                      | 금            | 토           |           |  |  |
|--------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|-----------|--|--|
| 날짜           |    |                                                                                                                     | 1             | 2            | 3                                                                                                      | 4            | 5           |           |  |  |
| 오전           | 후기 | * 어린이집에서 제공되는 이유식은 단백질 섭취가 가능하도록 작성하므로 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다.                                             | 우영죽           | 녹두죽          | 당근죽                                                                                                    | 단호박죽         | 김가루죽        |           |  |  |
|              | 점심 |                                                                                                                     | 중기            | 달걀청경채죽⑮      | 달걀노른자고구마죽①                                                                                             | 두부양파죽⑤       | 쇠고기브로콜리죽⑮   | 달걀노른자당근죽① |  |  |
| 후기           |    |                                                                                                                     | 달걀청경채무른밥⑮     | 달걀노른자고구마무른밥① | 두부양파무른밥⑤                                                                                               | 쇠고기브로콜리무른밥⑮  | 달걀노른자숙주무른밥① |           |  |  |
| 완료기          |    |                                                                                                                     | 달걀청경채진밥⑮      | 달걀열무진밥①      | 두부양파진밥⑤                                                                                                | 쇠고기브로콜리진밥⑮   | 달걀숙주진밥①     |           |  |  |
| 오후           | 중기 | 플레인요거트②                                                                                                             | 아기두유⑤         | 플레인요거트②      | 아기두유⑤                                                                                                  | 플레인요거트②      |             |           |  |  |
|              | 후기 | 플레인요거트②                                                                                                             | 치즈②           | 플레인요거트②      | 치즈②                                                                                                    | 플레인요거트②      |             |           |  |  |
| 날짜           |    | 7                                                                                                                   | 8             | 9            | 10                                                                                                     | 11           | 12          |           |  |  |
| 오전           | 후기 | 배추죽                                                                                                                 | 감자죽           | 참깨죽          | 무죽                                                                                                     | 버섯죽          | 으깬오렌지       |           |  |  |
|              | 점심 | 중기                                                                                                                  | 두부가지죽⑤        | 달걀노른자파프리카죽①  | 쇠고기미역죽                                                                                                 | 두부무죽⑤        | 달걀미역죽⑮      | 달걀노른자양파죽① |  |  |
| 후기           |    | 두부가지무른밥⑤                                                                                                            | 달걀노른자파프리카무른밥① | 쇠고기미역무른밥⑮    | 두부오이무른밥⑤                                                                                               | 달걀미역무른밥⑮     | 달걀노른자양파무른밥① |           |  |  |
| 완료기          |    | 두부가지진밥⑤                                                                                                             | 달걀파프리카진밥①     | 쇠고기미역진밥⑮     | 두부무진밥⑤                                                                                                 | 달걀미역진밥⑮      | 달걀양파진밥①     |           |  |  |
| 오후           | 중기 | 아기두유⑤                                                                                                               | 플레인요거트②       | 아기두유⑤        | 플레인요거트②                                                                                                | 아기두유⑤        | 플레인요거트②     |           |  |  |
|              | 후기 | 치즈②                                                                                                                 | 플레인요거트②       | 치즈②          | 플레인요거트②                                                                                                | 치즈②          | 플레인요거트②     |           |  |  |
| 날짜           |    | 14                                                                                                                  | 15            | 16           | 17                                                                                                     | 18           | 19          |           |  |  |
| 오전           | 후기 | 양배추죽                                                                                                                | 치즈죽②          | 채소죽          | 가지죽                                                                                                    | 참쌀죽          | 다시마죽        |           |  |  |
|              | 점심 | 중기                                                                                                                  | 쇠고기시금치죽⑮      | 달걀옥수수죽⑮      | 달걀노른자가지죽①                                                                                              | 쇠고기근대죽⑮      | 달걀노른자청경채죽①  | 달걀단호박죽⑮   |  |  |
| 후기           |    | 쇠고기시금치무른밥⑮                                                                                                          | 달걀옥수수무른밥⑮     | 달걀노른자우엉무른밥①  | 쇠고기근대무른밥⑮                                                                                              | 달걀노른자청경채무른밥① | 달걀단호박무른밥⑮   |           |  |  |
| 완료기          |    | 쇠고기시금치진밥⑮                                                                                                           | 달걀옥수수진밥⑮      | 달걀우영진밥①      | 쇠고기근대진밥⑮                                                                                               | 달걀청경채진밥①     | 달걀단호박진밥⑮    |           |  |  |
| 오후           | 중기 | 아기두유⑤                                                                                                               | 플레인요거트②       | 아기두유⑤        | 플레인요거트②                                                                                                | 아기두유⑤        | 플레인요거트②     |           |  |  |
|              | 후기 | 치즈②                                                                                                                 | 플레인요거트②       | 치즈②          | 플레인요거트②                                                                                                | 치즈②          | 플레인요거트②     |           |  |  |
| 날짜           |    | 21                                                                                                                  | 22            | 23           | 24                                                                                                     | 25(추석)       | 26          |           |  |  |
| 오전           | 후기 | 으깬사과                                                                                                                | 오이죽           | 콩가루죽⑤        | <br>♡풍성한 한가위 보내세요♡ |              |             |           |  |  |
|              | 점심 | 중기                                                                                                                  | 두부아욱죽⑤        | 달걀노른자버섯죽①    |                                                                                                        |              |             | 쇠고기양배추죽⑮  |  |  |
| 후기           |    | 두부아욱무른밥⑤                                                                                                            | 달걀노른자버섯무른밥①   | 쇠고기양배추무른밥⑮   |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 완료기          |    | 두부아욱진밥⑤                                                                                                             | 달걀버섯진밥①       | 쇠고기양배추진밥⑮    |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 오후           | 중기 | 아기두유⑤                                                                                                               | 플레인요거트②       | 아기두유⑤        | * 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 동의 없이 무단으로 수정 및 사용 할 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.                            |              |             |           |  |  |
|              | 후기 | 치즈②                                                                                                                 | 플레인요거트②       | 치즈②          |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 날짜           |    | 28                                                                                                                  | 29            | 30           |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 오전           | 후기 | 파프리카죽                                                                                                               | 미역죽           | 숙주죽          |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
|              | 점심 | 중기                                                                                                                  | 쇠고기당근죽⑮       | 달걀오이죽⑮       | 달걀노른자시금치죽①                                                                                             |              |             |           |  |  |
| 후기           |    | 쇠고기당근무른밥⑮                                                                                                           | 달걀오이무른밥⑮      | 달걀노른자시금치무른밥① |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 완료기          |    | 쇠고기당근진밥⑮                                                                                                            | 달걀오이진밥⑮       | 달걀시금치진밥①     |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 오후           | 중기 | 아기두유⑤                                                                                                               | 플레인요거트②       | 아기두유⑤        |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
|              | 후기 | 치즈②                                                                                                                 | 플레인요거트②       | 치즈②          |                                                                                                        |              |             |           |  |  |
| 알레르기 유발가능 식품 |    | ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣 |               |              |                                                                                                        |              |             |           |  |  |

| 원산지 표시 | 쌈        | 쇠고기       |     | 돼지고기 | 식육가공품 | 닭고기 | 콩<br>(두부,순두부,연두부) |
|--------|----------|-----------|-----|------|-------|-----|-------------------|
|        | 밥, 죽, 찹쌀 | 국내산       | 외국산 |      |       |     |                   |
|        | 국내산      | 한우☑육우□젓소□ | -   | -    | -     | 국내산 | 국내산               |

위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두  
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기  
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류  
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어  
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 찹

▷ **푸른색** : 푸드브릿지 (7월 : 파프리카) ▷ **보라색** : 저염day ▷ **주황색** : 저당day

❖ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

|   | 월               | 화                                                                          | 수 <sup>한그릇</sup> day                                      | 목                                                             | 금                                                                                                                                                    | 토                                                        |                                               |
|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | 날짜              | 1                                                                          | 2                                                         | 3                                                             | 4(푸드브릿지1)                                                                                                                                            | 5                                                        |                                               |
|   | 오전간식            | * 양천구 어린이사회복지급식관리지원센터의 동의 없이 무단으로 수정 및 사용 할 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다. | 플레인요거트②                                                   | 녹두죽⑤⑥                                                         | 당근스틱/우유②                                                                                                                                             | 단호박죽                                                     | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                   |
|   | 점심              |                                                                            | 잡곡밥<br>콩나물된장국⑤⑥<br>닭살주물럭⑤⑥⑩<br>청경채나물<br>깍두기⑨              | 맛살달걀덮밥<br>①②⑤⑥⑧⑫<br>열무맑은국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>후식-수박<br>배추김치⑨      | 잡곡밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>고등어살양념찜⑤⑥⑦<br>치커리나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                     | 백미밥<br>썩갠양파국⑤⑥<br>메추리알돈육장조림<br>①⑤⑥⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀국수⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                      |
|   | 오후간식            |                                                                            | 우영주먹밥⑤⑥/<br>동굴레차                                          | 찐고구마/우유②                                                      | 만둣국<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭                                                                                                                                      | 소보로빵①②④⑤⑥/<br>우유②                                        | 키위                                            |
|   | 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                            | 589/27                                                    | 600/19                                                        | 596/29                                                                                                                                               | 672/27                                                   | 589/19                                        |
|   | 7(서울미래밥상)       | 8(저염day)                                                                   | 9(푸드브릿지2)                                                 | 10                                                            | 11                                                                                                                                                   | 12                                                       |                                               |
| 2 | 오전간식            | 배/플레인요거트②                                                                  | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                               | 수박(제철과일)                                                      | 오이스틱/두유⑤                                                                                                                                             | 버섯죽⑤⑥                                                    | 오렌지                                           |
|   | 점심              | 잡곡밥<br>콩가루배추된장국⑤⑥<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>가지나물<br>깍두기⑨                              | 잡곡밥<br>사태곰탕⑥<br>스크램블에그①⑤<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨             | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>닭강정①②⑤⑥⑫⑬⑭<br>양상추샐러드⑤⑥<br>백깍두기⑨           | 잡곡밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>훈제오리구이①②⑤⑥⑩<br>무나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨                                                                                                 | 백미밥<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>배추김치⑨           | 삼색비빔밥⑤⑥<br>순두부백탕⑤⑥<br>깍두기⑨                    |
|   | 오후간식            | 프렌치토스트①②⑤⑥                                                                 | 과일샐러드②                                                    | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                   | 치즈주먹밥②⑤/<br>보리차                                                                                                                                      | 카스테라①②⑤⑥/<br>우유②                                         | 약식⑤⑩/두유⑤                                      |
|   | 열량(Kcal)/단백질(g) | 642/29                                                                     | 680/29                                                    | 670/29                                                        | 680/24                                                                                                                                               | 590/23                                                   | 588/16                                        |
|   |                 | 14(저당day)                                                                  | 15                                                        | 16                                                            | 17                                                                                                                                                   | 18(푸드브릿지3)                                               | 19                                            |
| 3 | 오전간식            | 바나나/치즈②                                                                    | 플레인요거트②                                                   | 채소죽⑤⑥                                                         | 파프리카스틱/우유②                                                                                                                                           | 열무죽⑤⑥                                                    | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                   |
|   | 점심              | 백미밥<br>열갈이맑은국⑤⑥<br>쇠고기양파조림⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                           | 잡곡밥<br>미소장국⑤⑥<br>구운간장치킨⑤⑥⑩⑫<br>콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨            | 쇠고기가지볶음밥<br>⑤⑥⑩⑫<br>복어국⑤⑥<br>우영채무침⑤⑥<br>후식-자른 포도<br>배추김치⑨     | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>생선가스①②⑤⑥<br>당근나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                        | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬<br>단호박범벅①⑤<br>깍두기⑨          | 수제비⑤⑥<br>(추가)백미밥<br>맛살깻잎볶음<br>①②⑤⑥⑧⑫<br>배추김치⑨ |
|   | 오후간식            | 양배추잡채⑤⑥⑩                                                                   | 밥새우주먹밥⑤⑥⑨/<br>동굴레차                                        | 찐고구마/우유②                                                      | 들기름메밀면③⑤⑥                                                                                                                                            | 크림빵①②⑤⑥/<br>우유②                                          | (방울)토마토⑫                                      |
|   | 열량(Kcal)/단백질(g) | 589/28                                                                     | 644/28                                                    | 680/22                                                        | 585/27                                                                                                                                               | 652/22                                                   | 585/21                                        |
|   |                 | 21(서울미래밥상)                                                                 | 22                                                        | 23                                                            | 24                                                                                                                                                   | 25(추석)                                                   | 26                                            |
| 4 | 오전간식            | 사과/플레인요거트②                                                                 | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                               | 시래기죽⑤⑥                                                        | <br>♡풍성한 한가위 보내세요♡                                               |                                                          |                                               |
|   | 점심              | 잡곡밥<br>애호박찌개⑤⑥<br>두부구이⑤<br>아욱나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                 | 잡곡밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>브로콜리달걀찜①<br>열갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨           | 콩나물밥+양념장⑤⑥<br>양배추맑은국⑤⑥<br>동그랑땡전<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>후식-단감<br>깍두기⑨ |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |
|   | 오후간식            | 잼샌드위치①②⑤⑥/<br>옥수수수염차                                                       | 찐감자/보리차                                                   | 한과⑤/우유②                                                       |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |
|   | 열량(Kcal)/단백질(g) | 585/20                                                                     | 586/20                                                    | 678/25                                                        |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |
|   |                 | 28                                                                         | 29                                                        | 30(푸드브릿지4)                                                    |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |
| 5 | 오전간식            | (방울)토마토⑫/<br>치즈②                                                           | 플레인요거트②                                                   | 숙주죽⑤⑥                                                         | ◎ 알레르기유발식품 ◎<br><br>① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두<br>⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기<br>⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류<br>⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어<br>⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 |                                                          |                                               |
|   | 점심              | 백미밥<br>부추된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨                               | 잡곡밥<br>무채맑은국⑤⑥<br>닭살바베류조림<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육시금치덮밥<br>⑤⑥⑩⑫<br>우동장국⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤<br>후식-바나나<br>깍두기⑨        |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |
|   | 오후간식            | 고구마맛탕⑤                                                                     | 유부초밥⑤⑥/<br>메밀차③                                           | 찐단호박/우유②                                                      |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |
|   | 열량(Kcal)/단백질(g) | 626/21                                                                     | 611/26                                                    | 598/20                                                        |                                                                                                                                                      |                                                          |                                               |

| 원산지 표시 | 쌀               | 콩         | 쇠고기               |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물    | 수산/식육가공품                                                                                             |  | 배추김치(백김치) |      |
|--------|-----------------|-----------|-------------------|-----|------|-----|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|------|
|        | (밥 즉 현미 찹쌀 누룽지) | (두부, 콩비지) | 국내산               | 외국산 |      |     |      |        |                                                                                                      |  | 배추        | 고춧가루 |
| 원산지 표시 | 국내산             | 국내산       | 한우☑<br>육우□<br>젖소□ | -   | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 고등어-국산 | 닭강정·닭(국내산)<br>만두·돼지고기(국내산)<br>미트볼(돼지고기, 닭고기 국내산)<br>구운간장치킨(국내산)<br>생선가스(러시아산)<br>동그랑땡(닭고기, 돼지고기 국내산) |  | 국내산       | 국내산  |

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (7월 : 파프리카) ▷ 보라색 : 저염day ▷ 주황색 : 저당day

위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(죽,<br>누룽지) | 콩<br>(두부,<br>콩비지) | 쇠고기               |          | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물                | 수산/식육가공품                                                                     | 배추김치(백김치) |     |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|----------|------|-----|------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|           | 국내산              | 외국산               | 배추                | 고춧<br>가루 |      |     |      |                    |                                                                              |           |     |
|           | 국내산              | 국내산               | 한우☑<br>육우☐<br>젖소☐ | -        | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 고등어-국내산<br>오징어-국내산 | 닭강정-닭(국내산)<br>어묵-외국산(태국,베트남)<br>물만두-돼지고기(국내산)<br>떡갈비-돼지고기(국내산)<br>맛살-연육(외국산) | 국내산       | 국내산 |

❖ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(죽,<br>누룽지) | 콩<br>(두부,<br>콩비지) | 쇠고기               |          | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물                | 수산/식육가공품                                                                     | 배추김치(백김치) |     |
|-----------|------------------|-------------------|-------------------|----------|------|-----|------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|           | 국내산              | 외국산               | 배추                | 고춧<br>가루 |      |     |      |                    |                                                                              |           |     |
|           | 국내산              | 국내산               | 한우☑<br>육우☐<br>젖소☐ | -        | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 고등어-국내산<br>오징어-국내산 | 닭강정-닭(국내산)<br>어묵-외국산(태국,베트남)<br>물만두-돼지고기(국내산)<br>떡갈비-돼지고기(국내산)<br>맛살-연육(외국산) | 국내산       | 국내산 |

❖ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.