

☺국공립양천SOS어린이집 7월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	일반형(1-2세)
-------	-----	-----	-------------------------	-----------

구분	월	화	수 한그림 day	목	금	토
날짜			1	2	3(푸드브릿지1)	4
오전간식			양파죽⑤④	당근스틱/두유⑤	파프리카죽	사과
점심	◎ 알레르기 유발식품 ◎ 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 잣		쇠고기버섯밥+양념장 ⑤⑥⑩ 얼갈이맑은국⑤⑥ 매일전병 ①②③⑤⑥⑩⑬ 후식-참외 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭 ①②⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			찐고구마/우유②	간장비빔국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)			432/12	433/16	440/16	377/13
날짜	6	7	8(푸드브릿지2)	9	10(저염 day)	11
오전간식	오렌지/치즈②	플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑭	오이스틱/우유②	시래기죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑩⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 참나물무침 깍두기⑨	맛살파프리카볶음밥 ①⑤⑥⑧⑩⑬ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 후식-멜론 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 가지미살양념찜⑤⑥ 시금치무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①②⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	채소튀김⑤⑥/매실차	찐단호박/우유②	치즈주먹밥②⑤/우유차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	참외
열량(Kcal)/단백질(g)	438/17	377/18	390/12	422/19	440/16	380/15
날짜	13(서울미래밥상)	14	15(초복)	16	17	18
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	녹두죽	당근스틱/두유⑤	 제한질	
점심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어양파볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀찜① 숙주무침 배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 달콤탕⑤ 취나물무침⑤⑥ 후식-수박 깍두기⑨	외부음식 (체험활동)		
오후간식	가지채전⑤⑥	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑭⑯/ 등굴레차	찐감자/우유②	크루아상①②⑤⑥/ 보리차		
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	430/16	381/16	182/5		
날짜	20(서울미래밥상)	21	22(푸드브릿지3)	23	24	25(중복)
오전간식	오이스틱/우유②	플레인요거트②	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	바나나(제철과일)	수박(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 달걀찜국①⑤⑥ 양상추크림새우 ①②⑤⑥⑨⑬ 우영무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑬ 김자반 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 파프리카나물 후식-자두 배추김치⑨	돈육파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 떡갈비구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ (무색소)단무지	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①②⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ (추가)백미밥 참치양파전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일화채②⑩	물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯	찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ (포도)주스	케이크①②⑤⑥/우유②	키위
열량(Kcal)/단백질(g)	407/18	402/22	387/13	407/18	380/15	377/18
날짜	27	28(저당 day)	29	30(푸드브릿지4)	31	※16일 식단 영양사 의견- 외부 음식을 제공하는 경우 해당 메뉴의 정 확한 영양소 산출이 어려우므로, 제시된 열 량 및 단백질 함량은 외부 음식을 제외한 수치입니다.
오전간식	참외/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/두유⑤	열무죽	
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑬ 두부양배추볶음⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ (불)어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 숙주맑은국⑤⑥ 치커리나물⑤⑥ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유차	초계국수⑤⑥⑬	찐감자/우유②	당근주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	431/18	437/19	399/15	435/16	436/14	

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 연두부, 순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	가자미: 미국산 오징어: 국내산 삼치: 국내산	배추	고춧가루
표시	수산/식육가공품								
	훈제오리: 국내산 맛살(명태연육): 미국산				어묵(명태): 외국산(중국, 베트남) 떡갈비(돼지고기, 닭고기): 국내산				



☺국공립양천SOS어린이집 7월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	일반형(3-5세)
-------	-----	-----	-------------------------	-----------

구분	월	화	수  day	목	금	토
날짜			1	2	3(푸드브릿지1)	4
오전간식			양파죽⑤⑥	당근스틱/두유⑤	파프리카죽	사과
점심	◎ 알레르기유발식품 ◎ 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 잣		쇠고기버섯밥+양념장 ⑤⑥⑩ 열갈이맑은국⑤⑥ 메밀전병 ①②③⑤⑥⑩⑬ 후식-참외 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 혼제오리주물럭 ①②⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			찐고구마/우유②	간장비빔국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)			629/17	646/23	657/23	590/19
날짜	6	7	8(푸드브릿지2)	9	10(저염day)	11
오전간식	오렌지/치즈②	플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑭	오이스틱/우유②	시래기죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 참나물무침 깍두기⑨	맛살파프리카볶음밥 ①⑤⑥⑧⑩⑬ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 후식-멜론 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 시금치무침 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 목살소금구이⑤⑩ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	채소튀김⑤⑥/매실차	찐단호박/우유②	치즈주먹밥②⑤/ 우유차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	참외
열량(Kcal)/단백질(g)	667/25	590/27	589/18	612/28	680/24	589/23
날짜	13(서울미래밥상)	14	15(초복)	16	17	18
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	녹두죽	당근스틱/두유⑤		바나나
점심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어양파볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀찜① 숙주무침 배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 달콤탕⑮ 취나물무침⑤⑥ 후식-수박 깍두기⑨	외부음식 (체형활동)	 제한절	오므라이스 ①⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	가지채전⑤⑥	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑮/ 등굴레차	찐감자/우유②	크루아상①②⑤⑥/ 보리차		약식⑤⑩/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	637/25	625/23	599/25	247/7		657/29
날짜	20(서울미래밥상)	21	22(푸드브릿지3)	23	24	25(중복)
오전간식	오이스틱/우유②	플레인요거트②	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	바나나(제철과일)	수박(제철과일)	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 달걀파국①⑤⑥ 양상추크림새우 ①②⑤⑥⑨⑩ 우영무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑬ 김자반 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 파프리카나물 후식-자두 배추김치⑨	돈육파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 떡갈비구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ (무색소)단무지	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①②⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드⑤⑥ (백)깍두기⑨	만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (추가)백미밥 참치양파전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일화채②⑩	물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ (포도)주스	케이크①②⑤⑥/우유②	키위
열량(Kcal)/단백질(g)	589/26	623/33	585/19	672/26	585/23	585/29
날짜	27	28(저당day)	29	30(푸드브릿지4)	31	
오전간식	참외/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/두유⑤	열무죽	*16일 식단 영양사 의견- 외부 음식을 제공하는 경우 해당 메뉴의 정확한 영양소 산출이 어려우므로, 제시된 열량 및 단백질 함량은 외부 음식을 제외한 수치입니다.
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑩ 두부양배추볶음⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ (불)어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 숙주맑은국⑤⑥ 치커리나물⑤⑥ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유차	초계국수⑤⑥⑬	찐감자/우유②	당근주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	615/24	677/30	586/22	635/23	648/20	

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 연두부, 순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	가자미: 미국산 오징어: 국내산 삼치: 국내산	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품								
	훈제오리: 국내산 맛살(명태연육): 미국산				어묵(명태): 외국산(중국, 베트남) 떡갈비(돼지고기, 닭고기): 국내산				



☺국공립양천SOS어린이집 7월 식단표☺

2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	야간연장/ 일반형(3-5세)
-------	-----	-----	-------------------------	--------------------

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
저녁	◎ 알레르기 유발식품 ◎ 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 잣		백미밥 유부된장국⑤⑥ 완두콩달걀찜① 무나물 배추김치⑦	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 훈제오리찜①②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	간장비빔국수⑤⑥ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯
열량(Kcal)/단백질(g)			352/15	396/16	399/15	399/17
날짜	6	7	8	9	10	11
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기참살구이⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치⑦	백미밥 어묵된장국⑤⑥ 닭살참나물조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑦ 달걀브로콜리전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미살단호박조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑦	돈육버섯볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 깍두기⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	346/15	397/13	361/18	353/12	344/19	342/12
날짜	13	14	15	16	17	18
저녁	백미밥 고구마순들깨탕⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑦	백미밥 오징어된장국⑤⑥⑦ 쇠고기푹찜⑤⑥⑫⑬ 당근나물 깍두기⑦	백미밥 비빔국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑦	백미밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살취나물볶음⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑦	 제헌절	칼국수⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 배추김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	398/13	392/17	396/15	340/15		340/16
날짜	20	21	22	23	24	25
저녁	백미밥 무쌈국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 복어채무침⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑫ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑦	백미밥 김찜국⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑩ 열무무침 배추김치⑦	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑦ 오이무침 배추김치⑦	달걀애호박덮밥①⑤⑥ 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 배추김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	351/19	399/15	359/11	387/25	351/15	356/14
날짜	27	28	29	30	31	
저녁	참치유부주먹밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 후식-바나나 배추김치⑦	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기브로콜리찜 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 우동장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑦	백미밥 계살탕 ①⑤⑥⑧⑫ 두부당근찜⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑦	
열량(Kcal)/단백질(g)	348/13	367/18	345/16	343/16	342/14	

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
									배추	고춧 가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	가자미: 미국산 오징어: 국내산 삼치: 국내산	훈제오리: 국내산 탕수육(돼지고기, 닭고기): 국내산 어묵(명태): 외산(중국, 베트남) 미트볼(닭고기): 국내산 참치통조림(다랑어): 원양산(태평양) 맛살(명태연육): 미국산	국내산	국내산



2026년	조리사	윤미진	서울시 양천구 어린이급식관리지원센터 영양팀	이유식
-------	-----	-----	-------------------------	-----

구분	날짜	월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
오전	초기	* 이유식은 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다.		찹쌀미음	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음
	후기			양파죽	당근죽	파프리카죽	으깬사과
	완료기			양파죽⑤⑥	당근스틱/두유⑤	파프리카죽	사과
점심	중기			쇠고기버섯죽⑩	달걀파프리카죽⑤	달걀노른자배추죽①	두부가지죽⑤
	후기			쇠고기버섯무른밥⑩	달걀콩나물무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	두부가지무른밥⑤
	완료기			쇠고기버섯진밥⑩	달걀콩나물진밥⑤	달걀배추진밥①	두부가지진밥⑤
오후	중기			아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기			치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기			찐 고구마/우유②	간장비빔국수⑤⑥	후레쉬버①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
날짜		6	7	8	9	10	11
오전	초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	당근미음	당근미음	당근미음
	후기	미역죽	청경채죽	브로콜리죽	치즈죽②	시금치죽	콩나물죽⑤
	완료기	오렌지/치즈②	플레인요거트②	브로콜리스프②⑤⑥⑩⑪ (또는 브로콜리죽⑤⑥)	오이스틱/우유②	시래기죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	쇠고기감자죽⑩	달걀아욱죽⑤	달걀노른자당근죽①	두부근대죽⑤	쇠고기시금치죽⑩	달걀채소죽⑤
	후기	쇠고기감자무른밥⑩	달걀아욱무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	두부근대무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑩	달걀채소무른밥⑤
	완료기	쇠고기감자진밥⑩	달걀아욱진밥⑤	달걀당근진밥①	두부근대진밥⑤	쇠고기양파진밥⑩	달걀채소진밥⑤
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	프렌치토스트①②⑤⑥	채소튀김⑤⑥/ 매실채(또는 옥수수수염채)	찐 단호박/우유②	치즈주먹밥②⑤/ 우영차(또는 보리차)	모닝빵①②⑤⑥(또는 식빵①②⑤⑥)/우유②	참외
날짜		13	14	15	16	17	18
오전	초기	쌀미음	쌀미음	쌀미음	감자미음		감자미음
	후기	으깬배	다시마죽	녹두죽	감자죽		무죽
	완료기	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	녹두죽	당근스틱/두유⑤		바나나
점심	중기	달걀노른자애호박죽①	쇠고기양파죽⑩	두부무죽⑤	달걀양배추죽⑤		달걀노른자버섯죽①
	후기	달걀노른자애호박무른밥①	쇠고기숙주무른밥⑤	두부무른밥⑤	달걀양배추무른밥⑤		달걀노른자버섯무른밥①
	완료기	달걀애호박진밥①	쇠고기숙주진밥⑤	두부무진밥⑤	달걀양배추진밥⑤		달걀버섯진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②		플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②		플레인요거트②
	완료기	가지채전⑤⑥(또는 쌀과자/미숫가루②⑤)	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑪⑬/ 등굴레차	찐감자/우유②	크루아상①②⑤⑥/ 보리차		약식⑤⑩/두유⑤
날짜		20	21	22	23	24	25
오전	초기	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	오이미음	오이미음	오이미음
	후기	옥수수죽(또는 단호박죽)	찹쌀죽	양송이버섯죽	오이죽	삼색채소죽	달걀노른자죽①
	완료기	사과/치즈②	플레인요거트②	양송이버섯스프 ②⑤⑥⑩⑪⑬ (또는 양송이버섯죽⑤⑥)	오이스틱/우유②	삼색채소죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	쇠고기당근죽⑩	순두부파프리카죽⑤	달걀고구마죽⑤	달걀노른자양파죽①	쇠고기아욱죽⑩	두부오이죽⑤
	후기	쇠고기당근무른밥⑩	순두부파프리카무른밥⑤	달걀고구마무른밥⑤	달걀노른자양파무른밥①	쇠고기아욱무른밥⑩	두부오이무른밥⑤
	완료기	쇠고기당근진밥⑩	순두부파프리카진밥⑤	달걀열무진밥⑤	달걀양파진밥①	쇠고기아욱진밥⑩	두부오이진밥⑤
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	찐옥수수(또는 찐단호박)/ 미숫가루②⑤(또는 매실차)	물만두 ①②⑤⑥⑩⑪⑬ (또는 부추전⑤⑥)	찐 고구마/우유②	과일화채②⑩	소보로빵①②④⑤⑥(또는 모닝빵①②⑤⑥)/우유②	키위(또는 자른 포도)
날짜		27	28	29	30	31	
오전	초기	가지미음	가지미음	가지미음	무미음	무미음	
	후기	으깬참외	양배추죽	가지죽	숙주죽	참깨죽	
	완료기	참외/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/두유⑤	얼무죽	
점심	중기	두부브로콜리죽⑤	달걀노른자미역죽①	쇠고기무죽⑩	달걀애호박죽⑤	두부청경채죽⑤	
	후기	두부브로콜리무른밥⑤	달걀노른자미역무른밥①	쇠고기무무른밥⑩	달걀애호박무른밥⑤	두부청경채무른밥⑤	
	완료기	두부브로콜리진밥⑤	달걀미역진밥①	쇠고기무진밥⑩	달걀애호박진밥⑤	두부청경채진밥⑤	
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	
	완료기	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우영차(또는 옥수수수염차)	초계국수⑤⑥⑩	찐감자/우유②	당근주먹밥⑤⑥/ 등굴레차(또는 보리차)	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	
알레르기 유발가능 식품		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 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 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용 권장합니다. (단, 달걀 노른자의 경우 철분의 주요 급원이므로 달걀 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용 가능) ※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.					
원산지 표시	쌀	쇠고기		돼지고기	콩(두부, 순두부)	닭고기	수산/식육가공품
	밥, 죽, 찹쌀	국내산	외국산	-	국내산	국내산	국내산

구분		월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3	4
열량(kcal) /단백질(g)	초기			26/1	28/1	28/1	28/1
	중기			127/5	152/9	128/5	146/7
	후기			254/9	254/11	256/9	234/8
	완료기			340/10	314/13	396/11	311/8
날짜		6	7	8	9	10	11
열량(kcal) /단백질(g)	초기	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
	중기	128/5	153/9	129/5	146/7	127/5	152/9
	후기	262/9	253/11	241/8	266/10	255/9	261/11
	완료기	387/14	314/13(282/15)	355/11(365/11)	343/11	400/13(390/13)	284/12
날짜		13	14	15	16	17	18
열량(kcal) /단백질(g)	초기	26/1	26/1	26/1	29/1		29/1
	중기	129/5	173/8	106/4	157/8		174/8
	후기	234/8	280/10	222/8	256/11		285/10
	완료기	354/12(405/13)	379/12	301/10	321/12		356/10
날짜		20	21	22	23	24	25
열량(kcal) /단백질(g)	초기	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1
	중기	127/5	146/7	110/5	174/8	130/5	148/7
	후기	253/9(248/9)	225/8	247/10	285/10	255/9	301/11
	완료기	352/13(304/10)	292/12(270/10)	295/11(290/10)	276/10	410/13(384/12)	287/8(289/8)
날짜		27	28	29	30	31	
열량(kcal) /단백질(g)	초기	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	
	중기	106/4	165/7	127/5	157/8	100/4	
	후기	199/8	277/9	269/9	253/11	233/8	
	완료기	340/13	389/16	338/11	330/12	311/9	



어린이에게 좋은 미래를 약속하는 곳 **구립양천SOS어린이집**