

요일 일자	월 생일식단	화 1일(싱겁데이)	수 2일	목 3일	금 4일	토 5일
오전간식						
축(주1-2회 제한)	②양배추채소죽	수박+②⑤⑥치즈	⑪복숭아	⑤⑥시리얼+②우유	무화과	
점심	쌀밥 (⑨새우살)⑤⑥②미역국 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯ +①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯돈가스 ①⑤⑫코울슬로 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ②④저염황태국 ⑤⑥⑩⑪돼지고기수육 ②양배추나물 ⑨깍두기	*②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (청경채말은국) ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿유부콩나물무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿매추리알장조림 ②깍잎나물 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿무채된장국 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿임연수카레구이 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿고사리볶음 ⑨배추김치	
오후간식	①②⑤⑥케이크+②우유	②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿토마토스파게티	찐단호박+②우유	②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿도토리묵사발	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	447/19/216	415/21/139	407/20/216	403/16/250	422/18/216	
일자	7일	8일(싱겁데이)	9일(서울미래밥상)	10일	11일	12일
오전간식	②미역채소죽	②토마토+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	샤인머스켓+②우유	사과	
축(주1-2회 제한)						
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿미역국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿가자나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송편 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿훈제오리구이 +무쌈 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 +②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿고기없는채소자장소스 (팽이버섯말은국) ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿오징어파프리카볶음 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿과일샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿어묵국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿간장달걀밥조림 오이새콤무침 ⑨배추김치	참쌀밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿두부말은국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿훈제된장주물럭 ②알감이나물 ⑨깍두기	
오후간식	①삼은달걀+②우유	②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿치즈채소주먹밥	①②④⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿식빵 +차(옥수수차)	②③⑤⑥⑦⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿메밀국수	찐감자+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/20/232	405/18/185	436/18/142	417/20/226	438/19/226	
일자	14일	15일(싱겁데이)	16일(세계음식의날-인도네시아)	17일(서울미래밥상)	18일	19일
오전간식	②우유+②오이채소죽	⑤연두부 +⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿양념장	②키위	멜론+②우유	⑩토마토+②⑤⑥치즈	
축(주1-2회 제한)						
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿열무된장국 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿닭갈비 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿청포묵채소무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 저염감자맑은국 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿돈육참소스테이크 +무쌈 ②참나물무침 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 나시고랭 (②⑤⑥⑦⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿우동국물) ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿잔멸치조림 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿상추무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 동태살국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 고기없는마파두부 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿배추된장국 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿쇠고기장조림 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿김자반볶음 ⑨깍두기	
오후간식	①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿물만두	①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿채소전+②우유	찐고구마 +④⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿(칼송감화)두유	⑤⑥수제비	①②⑤⑥모닝빵+보리차	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	452/18/214	425/20/216	398/18/224	423/20/247	413/17/143	
일자	21일(SMART UP 식재료)	22일(싱겁데이)	23일	24일	25일(추석)	26일
오전간식	②우유 ②나트리 버섯채소죽	파프리카+샤인머스켓+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	추석을 맞이하여 원에서 ‘송편 만들기’ 활동을 하는 경우, 오후간식을 [송편+식혜]로 제공 가능합니다.		
축(주1-2회 제한)						
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞					

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	명태 (동태살)				
			배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산				
	쇠고기우거지국		쇠고기숙주볶음		쇠고기장조림		쇠불고기덮밥		저염쇠고기당면국		오징어	
	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		산(품종)		국내산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 위산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지 가 국내산일 경우 품명(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명 으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등

* 음식명마다 원산지가 다른 경우 일괄 표시 불가. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
(예) 시고기는국(시 고기: 국), 샤샤(샤: 국), 시분고기(시고기: 국), 홍주산 허브스테이크(돼지고기: 국)

*만 12세 식단을 부모님과 협의하여 만 0세도 같은 식단으로 제공합니다.

— 10 —

요일	월	화	수	목	금	토	
일자	생일식단	1일	2일	3일	4일	5일	
초기		감자미음	감자미음	오이미음	오이미음		
열량(kcal)		29	29	26	26		
중기	오전	①달걀노른자채소죽	⑤⑮두부양배추죽	⑭닭살채소죽	⑮쇠고기채소죽	①달걀노른자채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	76/2	63/2	58/4	73/3	76/2	
	오후 (선택)	미역채소죽	당근채소죽	청경채채소죽	오이채소죽	무채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	54/1	56/1	54/1	54/1	55/1	
일자	7일	8일	9일	10일	11일	12일	
초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	찹쌀미음	찹쌀미음		
열량(kcal)	27	27	27	25	25		
중기	오전	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮두부채소죽	①달걀노른자양배추죽	⑭닭살채소죽	황태채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	73/3	62/2	76/2	58/4	72/5	
	오후 (선택)	미역채소죽	브로콜리채소죽	파프리카채소죽	무채소죽	얼갈이채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	54/1	56/1	56/1	55/1	54/1	
일자	14일	15일	16일	17일	18일	19일	
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	청경채미음	청경채미음		
열량(kcal)	33	33	33	26	26		
중기	오전	⑭닭살채소죽	잔멸치파프리카죽	①달걀노른자채소죽	⑮쇠고기채소죽	동태살채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	58/4	64/3	76/2	73/3	60/3	
	오후 (선택)	오이채소죽	감자채소죽	무채소죽	청경채채소죽	배추채소죽	
	열량/단백질(kcal/g)	54/1	59/1	55/1	54/1	54/1	
일자	21일	22일	23일	24일	25일	26일	
초기	누룽지미음	누룽지미음	누룽지미음				
열량(kcal)	28	28	28				
중기	오전	①달걀노른자채소죽	⑭닭살채소죽				⑮쇠고기채소죽
	열량/단백질(kcal/g)	76/2	58/4				73/3
	오후 (선택)	느타리버섯채소죽	오이채소죽	당근채소죽			
열량/단백질(kcal/g)	54/1	54/1	56/1				
일자	28일	29일	30일	[이달의 이유식 식단 안내]			
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음				
열량(kcal)	27	27	27				
중기	오전	①달걀노른자채소죽	⑮쇠고기채소죽	⑤⑮두부채소죽	* 이유식을 처음 시작하는 영아는 적응을 위해 약 2주간 쌀미음으로 제공할 수 있습니다. * 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일-열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다. * 중기 '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우, 식단표에서 해당 칸을 삭제 후, 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오.		
	열량/단백질(kcal/g)	76/2	73/3	62/2			
	오후 (선택)	김채소죽	브로콜리채소죽	고구마채소죽			
	열량/단백질(kcal/g)	54/1	56/1	68/1			
원산지표시		쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩(두부류)	쇠고기	닭고기	명태(동태살)	
		국내산	국내산	국산(한우)	국내산	러시아산	
원산지표시 예: 쌀(밥, 죽, 누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선):러시아산 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.							
식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) ※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.							

요일	월	화	수	목	금	토
일자	생일식단	1일	2일	3일	4일	5일
오전	신선과일(사과)	②⑤⑥치즈	찐 단호박	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(멜론)	
점심	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑤⑬②두부 양배추무른밥	⑤⑬②달걀 콩나물무른밥	⑬②④쇠고기채소무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	154/4	178/7	138/6	211/9	161/4	
오후(선택)	②④미역채소무른밥	②④당근채소무른밥	②④청경채채소무른밥	②④오이채소무른밥	②④무채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	110/2	106/2	106/2	108/2	
일 자	7일	8일	9일	10일	11일	12일
오전	신선과일(귤)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(바나나)	②⑤⑥치즈	신선과일(사과)	
점심	⑬②④쇠고기숙주무른밥	⑤⑬②두부가지무른밥	①②④달걀노른자 양배추무른밥	⑬②④달걀채소무른밥	②④황태채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	173/5	194/8	166/4	180/9	140/6	
오후(선택)	②④미역채소무른밥	②④브로콜리채소무른밥	②④파프리카채소무른밥	②④무채소무른밥	②④얼갈이채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	110/2	110/2	108/2	106/2	
일 자	14일	15일	16일	17일	18일	19일
오전	신선과일(바나나)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	찐 고구마	신선과일(멜론)	②⑤⑥치즈	
점심	⑬②④달걀채소무른밥	②④잔멸치파프리카무른밥	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑬②④쇠고기채소무른밥	②④동태살채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	156/6	191/8	176/4	160/6	178/8	
오후(선택)	②④오이채소무른밥	②④감자채소무른밥	②④무채소무른밥	②④청경채채소무른밥	②④배추채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	112/2	108/2	106/2	109/2	
일 자	21일	22일	23일	24일	25일(추석)	26일
오전	신선과일(바나나)	찐감자	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)			
점심	①⑤②④달걀노른자 콩나물무른밥	⑬②④달걀채소무른밥	⑬②④쇠고기가지무른밥			
열량/단백질(kcal/g)	169/4	141/6	223/10			
오후(선택)	②④느타리버섯 채소무른밥	②④오이채소무른밥	②④당근채소무른밥			
열량/단백질(kcal/g)	106/2	106/2	110/2			
일 자	28일	29일	30일	[이달의 이유식 식단 안내]		
오전	②⑤⑥치즈	신선과일(사과)	신선과일(배)	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일-열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다. ※ '오후' 이유식은 선택 사항입니다. 오후 이유식을 제공하지 않으실 경우 식단표에서 해당 칸을 삭제 후 실제 제공되는 이유식만 안내해 주십시오. ※ 떠먹는 요구르트, 치즈는 짜거나 달지 않은 영아용 제품을 사용해 주시기를 권장드립니다. ※ 12개월 이후 영아 중 개별 발달 단계에 따라 일반식 적응이 어려운 경우, 보호자와 협의 후 '무른밥(죽~진밥 사이)' 또는 '진밥' 형태의 식사를 연장 제공할 수 있습니다.		
점심	①②④달걀노른자 채소무른밥	⑬②④쇠고기 우엉무른밥	⑤⑬②두부채소무른밥			
열량/단백질(kcal/g)	197/7	157/7	142/3			
오후(선택)	②④김채소무른밥	②④브로콜리채소무른밥	②④고구마채소무른밥			
열량/단백질(kcal/g)	118/2	110/2	120/2			
원산지 표시		쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류)	쇠고기	닭고기	명태(동태살)
		국내산	국내산	국산(한우)	국내산	러시아산
원산지 표시 예 : 쌀(밥,죽,누룽지):국내산 / 콩(두부류):국내산 / 쇠고기:국내산(한우) 또는 쇠고기:호주산 / 닭고기:국내산 / 명태(흰살생선): 러시아산 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있으며 변경되는 경우 급식 제공 전 재안내합니다.						
식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) ※ 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.						