



구립인현어린이집 7월 이유식 식단



관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일	<식단 안내사항>		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
초기	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 빵은 모닝빵과 식빵을 격주로 제공해 주시기 바랍니다. - 식단표 제공 후에 식단이 변경될 경우 급식일지(운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다. - 이미지 출처: 미라캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.		감자미음	고구마미음	고구마미음	
열량(kcal)/단백질(g)			29/1	33/1	33/1	
중기			닭살채소죽⑤	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	
열량(kcal)/단백질(g)			83/4	86/2	64/2	
후기	오전간식		잘게자른과일(사과)	아기치즈②	저당액상요구르트②	
	점심		닭살채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	
	오후간식		한입크기주먹밥⑤	잘게자른햇케이크①②⑤⑥	으깬고구마	
열량(kcal)/단백질(g)			195/7	247/9	210/5	
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	당근미음	당근미음	
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	
중기	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	소고기채소죽⑥	닭살채소죽⑤	노른자채소죽①	
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	67/3	74/3	83/4	86/2	
후기	오전간식	잘게자른과일(오렌지)	잘게자른과일(수박)	잘게자른과일(바나나)	아기치즈②	호상요구르트②
	점심	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑥	닭살채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬단호박	잘게자른국수④	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	212/6	140/6	228/8	200/9	278/10	
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
초기	감자미음	감자미음	감자미음	브로콜리미음		
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1	27/1		
중기	소고기채소죽⑥	노른자채소죽①	닭살채소죽⑤	노른자채소죽①		
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	86/2	83/4	86/2		
후기	오전간식	잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(참외)	잘게자른과일(오렌지)	아기치즈②	
	점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른과일(수박)	잘게자른우동⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	242/8	181/5	136/6	198/8		
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
초기	소고기미음⑥	소고기미음⑥	소고기미음⑥	현미미음	현미미음	
열량(kcal)/단백질(g)	36/1	36/1	36/1	25/1	25/1	
중기	소고기채소죽⑥	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	64/2	86/2	64/2	86/2	
후기	오전간식	잘게자른과일(수박)	잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(수박)	아기치즈②	호상요구르트②
	점심	소고기채소무른밥⑥	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	잘게자른국수⑥	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	221/8	200/4	225/8	195/7	278/10	
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
초기	바나나미음	바나나미음	바나나미음	조미음	조미음	
열량(kcal)/단백질(g)	30/1	30/1	30/1	44/1	44/1	
중기	노른자채소죽①	닭살채소죽⑤	두부채소죽⑤	소고기채소죽⑥	닭살채소죽⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	86/2	86/2	64/2	74/3	83/4	
후기	오전간식	잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(오렌지)	잘게자른과일(참외)	아기치즈②	호상요구르트②
	점심	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑤	두부채소무른밥⑤	소고기채소무른밥⑥	닭살채소무른밥⑤
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬단호박	잘게자른수제비④	한입크기주먹밥⑤	으깬고구마
열량(kcal)/단백질(g)	260/7	148/6	196/6	211/8	224/8	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)		소고기(○ 표시) 한우	닭고기	콩 두부류	수산물 명태(동태)
	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.					



구립인헌어린이집/ 7월 식단 (1-2세 일반형)

일자/요일		<이달의 식재료>		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)		
오전간식		농산물 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박			우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	저당액상요구르트②		
점심	수산물 갯오징어, 전복, 임연수		<저염데이> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫ ★복어찜국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이생채⑤⑥		<일당!오심!의날> 수수밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨			
오후간식		과일 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두			건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	햇케이크①②⑤⑥ 보리차	찐고구마 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)				443/18	404/15	419/13			
일자/요일		6(월)		7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	
오전간식		오렌지		수 박	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②		
점심	쌀밥 소고기야육국⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑫ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은배춧국 달걀말이①⑤ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		<저염데이> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ 맑은송이버섯 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	흑미밥 유부된장국⑤⑥ ★달걀간장볶음⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		카스텔라①②④ 우유②		찐단호박 우유②	★오이비빔국수⑤⑥ 등굴레차	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)		437/15		377/18	419/15	418/19	439/16		
일자/요일		13(월)		14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)	
오전간식		바나나		참 외	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②			
점심	쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑫⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 ★당면맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림⑤⑩⑫ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨		<초복메뉴> 쌀밥 ★삼계탕⑫ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찐쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차			
열량(kcal)/단백질(g)		439/14		369/15	422/22	389/18			
일자/요일		20(월)		21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복	
오전간식		수 박		천도복숭아⑪	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②		
점심	쌀밥 소고기양파국⑩ 스크램블에그①②⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기자장덮밥⑤⑥⑩ 안매운(해물⑨⑩)찜볶음⑤⑥ 치커리야채무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부데리야끼구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	<중복메뉴> 쌀밥 미역(오이)냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	★잔치국수①⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑤⑥ 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)		431/18		405/14	389/16	394/15	401/16		
일자/요일		27(월)		28(화)	29(수)	30(목)	31(금)		
오전간식		바나나		오렌지	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②		
점심	쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 게살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀간장조림⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		크로와상1/2①②④ 우유②		찐단호박 우유②	★◎우리밀버섯샤브수제비 ⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 등굴레차	찐고구마 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)		414/16		377/16	447/18	384/17	376/16		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 배추 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) 한우		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품								
	치킨(닭고기)	너비아니(돼지고기)	참치캔(다랑어)						
국내산		국내산	원양산						
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.									
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ◎야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.								
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ◎초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광색: 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.								

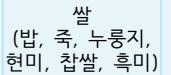


일자/요일			<이달의 식재료>		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)			
오전간식			농산물 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박		우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	저당액상요구르트②				
점심	심	쌀밥	갑오징어, 전복, 임연수		<저염데이> ★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ★북어찜국⑤⑥ 사과당근채샐러드 오이생채⑤⑥	<일당!오심!의날> 수수밥 (물)만둣국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨				
		수산물									
오후간식			과일 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두		건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	햇케이크①②⑤⑥ 보리차	찐고구마 옥수수차				
열량(kcal)/단백질(g)					443/18	404/15	419/13				
일자/요일			6(월)		8(수)	9(목)	10(금)	11(토)			
오전간식			오렌지		수박	씨리얼&우유②⑤⑥	당근&치즈②	호상요구르트②			
점심	심	쌀밥 소고기야육국⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은배춧국 달걀말이①⑤ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		<저염데이> 소고기무밥&양념장⑤⑥⑫ 맑은송송 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	흑미밥 유부된장국⑤⑥ ★달걀간장볶음⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
		카스텔라①②⑥ 우유②		찐단호박 우유②	★오이비빔국수⑤⑥ 등굴레차	크래미주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 옥수수차				
열량(kcal)/단백질(g)			437/15		377/18	419/15	418/19	439/16			
일자/요일			13(월)		14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 체현절			
오전간식			바나나		참외	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②				
점심	심	쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑫⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 ★당면맑은국⑤⑥ 돼지고기굴소스조림⑤⑩⑮ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨		<초복메뉴> 쌀밥 ★삼계탕⑮ ★도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찐쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨					
		치즈빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	과일화채②	★브로콜리크림우동②⑥ 옥수수차					
열량(kcal)/단백질(g)			439/14		369/15	422/22			389/18		
일자/요일			20(월)		21(화)	22(수)	23(목)	24(금)			
오전간식			수박		천도복숭아⑪	씨리얼&우유②⑤⑥	파프리카&치즈②	호상요구르트②			
점심	심	쌀밥 소고기양파국⑩ 스크램블에그①②⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돼지고기장조림⑤⑥⑩ 안매운(해물⑨⑩)찜뽕국⑤⑥ 치커리야채무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부데리야끼구이⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	<중복메뉴> 쌀밥 미역(오이)냉국 훈제오리볶음⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	★간치국수①⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑤⑥ 옥수수차				
열량(kcal)/단백질(g)			431/18		405/14	389/16	394/15	401/16			
일자/요일			27(월)		28(화)	29(수)	30(목)	31(금)			
오전간식			바나나		오렌지	우유미숫가루②⑤	오이&치즈②	호상요구르트②			
점심	심	쌀밥 두부새우전국⑤⑨ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		<지구를 지키는 날> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 게살스프①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀간장조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
		크로와상1/2①②⑥ 우유②		찐단호박 우유②	★@우리밀버섯사브수제비 ⑤⑥	치즈주먹밥②⑤ 등굴레차	찐고구마 옥수수차				
열량(kcal)/단백질(g)			414/16		377/16	447/18	384/17	376/16			
원산지 표시	쌀 (바, 중, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지)		김치 (배추, 열갈이, 봄동)		소고기(○표시) 한우		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품										
	치킨(닭고기)		너비아니(돼지고기)		참치캔(다랑어)						
	국내산		국내산		원양산						
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.											
알레르기 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔										
안내	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - @야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.										
식단 안내 사항	<저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영유아 주의 식품 ▪ <초록색>: 탄소 저감 신메뉴 ▪ <노랑형광판>: 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우, 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미래캠퍼스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.										



일자/요일		< 이달의 식재료 >		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)		
저 녁	농 산 물	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ (미역)오이냉국⑤⑥ 배추김치⑨			
	수 산 물	감오징어, 전복, 임연수							
저녁간식	과 일	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두		바나나	호상요구르트②	오렌지			
열량(kcal)/단백질(g)				253/10	291/12	263/11			
일자/요일	6(월)		7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)		
저 녁	쌀밥 들깨두부국⑤ 달걀찜① (★건새우⑨)마늘중볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 오이무침 배추김치⑨	쌀밥 무칫국⑤⑥ 소고기채소구이⑤⑥ 팽이버섯버터구이② 배추김치⑨	★닭살굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨				
저녁간식	액상요구르트②		파프리카	수박	액상요구르트②	오렌지			
열량(kcal)/단백질(g)		284/14		278/12	275/11	276/10	258/10		
일자/요일	13(월)		14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)		
저 녁	쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 마카로니(건포도)샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 다시마채국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 양배추생채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★닭살버터구이②⑤ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨					
저녁간식	호상요구르트②		당 근	참 외	호상요구르트②				
열량(kcal)/단백질(g)		286/13		261/12	266/11	276/15			
일자/요일	20(월)		21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)		
저 녁	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부새우찜국⑤⑨ 참치채소조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 모듬샐러드①②⑤⑩ 배추김치⑨	안매운비건파파두부덮밥 ⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨				
저녁간식	호상요구르트②		오 이	수 박	호상요구르트②	천도복숭아			
열량(kcal)/단백질(g)		292/12		249/12	277/12	281/12	250/7		
일자/요일	27(월)		28(화)	29(수)	30(목)	31(금)			
저 녁	쌀밥 ★북어찜국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역(오이)냉국 ★생선(가자미살)조림⑤⑥ 팽이버섯버터볶음② 배추김치⑨	쌀밥 ★수제비국④ 두부구이&양념장⑤⑥ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑩ 배추김치⑨	소고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 호박된장국⑤⑥ 배추김치⑨				
저녁간식	호상요구르트②		파프리카	바나나	호상요구르트②	오렌지			
열량(kcal)/단백질(g)		267/11		267/10	255/12	273/10	276/11		
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 배추 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) 한우		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산 가공품								
	떡갈비구이(돼지고기)		참치캔(다랑어)		동그랑땡(돼지고기)				
	국내산		원양산		국내산				
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.									
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이야 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.								
식단 안내 사항	★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.								



일자/요일			< 이달의 식재료 >		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
저 녁	농 산 물	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 당근, 애호박, 노각, 열무, 무, 오이, 깻잎, 느타리버섯, 깻잎순, 근대, 취나물, 단호박	수산물 갑오징어, 전복, 임연수		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ (미역)오이냉국⑤⑥ 배추김치⑨		
	수 산 물	바나나			호상요구르트②	오렌지			
저녁간식					253/10	291/12	263/11		
열량(kcal)/단백질(g)									
일자/요일			6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	
저 녁		쌀밥 들깨두부국⑤ 달걀찜① (★건새우⑨)마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 오이무침 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소고기채소구이⑤⑥ 팽이버섯버터구이② 배추김치⑨	★달걀굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨			
	저녁간식	액상요구르트②	파프리카	수 박	액상요구르트②	오렌지			
열량(kcal)/단백질(g)			284/14	278/12	275/11	276/10	258/10		
일자/요일			13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)	
저 녁		쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 마카로니(건포도)샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 다시마채국⑤⑥ 돼지고기목살구이⑩ 양배추생채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★닭살버터구이②⑤ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨				
	저녁간식	호상요구르트②	당 근	참 외	호상요구르트②				
열량(kcal)/단백질(g)			286/13	261/12	266/11	276/15			
일자/요일			20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)	
저 녁		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박찜국⑨ 소고기채소찜⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부새우찜국⑤⑨ 참치채소조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 모듬샐러드①②⑤⑩ 배추김치⑨	안매운비건파파두부덮밥 ⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨			
	저녁간식	호상요구르트②	오 이	수 박	호상요구르트②	복숭아			
열량(kcal)/단백질(g)			292/12	249/12	277/12	281/12	250/7		
일자/요일			27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)		
저 녁		쌀밥 ★북어찜국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역(오이)냉국 ★생선(가자미살)조림⑤⑥ 팽이버섯버터볶음② 배추김치⑨	쌀밥 ★수제비국⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑩ 배추김치⑨	소고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 호박된장국⑤⑥ 배추김치⑨			
	저녁간식	호상요구르트②	파프리카	바나나	호상요구르트②	오렌지			
열량(kcal)/단백질(g)			267/11	267/10	255/12	273/10	276/11		
원 산 지 표 시		쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기
				배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우)			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육 및 수산 가공품							
		떡갈비구이(돼지고기)		참치캔(다랑어)		동그랑땡(돼지고기)			
국내산		원양산		국내산					
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.									
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.								
식단 안내 사항	★ 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.								