



# 2026년 6월 이유식

## (후기·완료기, 4찬)

작성자 :서초구 어린이급식관리지원센터  
박한솔, 황해리, 강진경 영양사  
황선정 영양

| 일 자     | 1일(월)           | 2일(화)           | 3일(수)           | 4일(목)             | 5일(금)             | 6일(토)               |
|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 칼로리/단백질 | 319kcal/9.8g    | 329kcal/9.6g    | 전국동시지방선거        | 313kcal/8.7g      | 363kcal/9.2g      | 현충일                 |
| 오전      | 누룽지죽            | 찰쌀바나나죽          |                 | 양배추죽              | 우영죽               |                     |
| 점심      | 닭살근대진밥⑮<br>수박   | 닭살미역진밥⑮<br>멜론   |                 | 쇠고기피망진밥⑮<br>고구마퓨레 | 쇠고기무진밥⑮<br>포도즙    |                     |
| 오후      | 콩나물무른밥⑤         | 머위대죽            |                 | 플레인요구르트②<br>&키위   | 취나물죽              |                     |
| 원산지     | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)        |                 | 쇠고기(국내산 )         | 쇠고기(국내산)          |                     |
| 칼로리/단백질 | 8일(월)           | 9일(화)           | 10일(수)          | 11일(목)            | 12일(금)            | 13일(토)              |
| 오전      | 345kcal/11.4g   | 322kcal/9.4g    | 339kcal/9.3g    | 310kcal/8.9g      | 338kcal/9.4g      | 185kcal/7g          |
| 오전      | 참깨죽             | 비트죽             | 사과죽             | 당근죽               | 얼갈이죽              | 영어두유⑤               |
| 점심      | 닭살차조진밥⑮<br>배    | 닭살부추진밥⑮<br>수박   | 닭살양배추진밥⑮<br>바나나 | 쇠고기양파진밥⑮<br>퓨룬퓨레  | 쇠고기근드레진밥⑮<br>오렌지  | 쇠고기청경채진밥⑮<br>수박     |
| 오후      | 가지죽             | 고구마순죽           | 감자죽             | 플레인요구르트②<br>&멜론   | 아욱죽               |                     |
| 원산지     | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)        | 쇠고기(국내산)          | 쇠고기(국내산)          | 쇠고기(국내산)            |
| 칼로리/단백질 | 15일(월)          | 16일(화)          | 17일(수)          | 18일(목)            | 19일(금)            | 20일(토)              |
| 오전      | 373kcal/11g     | 335kcal/13.6g   | 339kcal/10.3g   | 307kcal/8.6g      | 368kcal/13.8g     | 183kcal/6.7g        |
| 오전      | 파프리카죽           | 열무죽             | 흑임자죽            | 근대죽               | 김가루죽              | 영어두유⑤               |
| 점심      | 닭살고구마진밥⑮<br>바나나 | 닭살브로콜리진밥⑮<br>사과 | 닭살버섯진밥⑮<br>수박   | 쇠고기우영진밥⑮<br>단호박퓨레 | 쇠고기콩나물진밥⑮⑯<br>포도즙 | 쇠고기진밥⑮<br>참외        |
| 오후      | 호박익죽            | 새우죽⑨            | 오이죽             | 플레인요구르트②<br>&오렌지  | 시금치무른밥            |                     |
| 원산지     | 닭고기(국내산 )       | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)        | 쇠고기(국내산)          | 쇠고기(국내산)          | 쇠고기(국내산)            |
| 칼로리/단백질 | 22일(월)          | 23일(화)          | 24일(수)          | 25일(목)            | 26일(금)            | 27일(토)              |
| 오전      | 320kcal/9.7g    | 336kcal/11g     | 334kcal/9.3g    | 309kcal/8.4g      | 348kcal/11.9g     | 182kcal/6.7g        |
| 오전      | 곤드레죽            | 타락죽②            | 콩나물죽⑤           | 양파죽               | 잔멸치죽              | 영어두유⑤               |
| 점심      | 닭살시래기진밥⑮<br>사과  | 닭살애호박진밥⑮<br>바나나 | 닭살가지진밥⑮<br>포도즙  | 쇠고기취나물진밥⑮<br>감자퓨레 | 쇠고기당근진밥⑮<br>배     | 쇠고기두부진밥⑮⑯<br>감귤     |
| 오후      | 청경채죽            | 배추무른밥           | 미역죽             | 플레인요구르트②<br>&수박   | 달걀노른자죽①           |                     |
| 원산지     | 닭고기(국내산 )       | 닭고기(국내산 )       | 닭고기( 국내산)       | 쇠고기(국내산 )         | 쇠고기(국내산)          | 쇠고기(국내산),<br>콩(국내산) |
| 칼로리/단백질 | 29일(월)          | 30일(화)          |                 |                   |                   |                     |
| 오전      | 352kcal/10.2g   | 324kcal/10.4g   |                 |                   |                   |                     |
| 오전      | 고구마죽            | 참나물죽            |                 |                   |                   |                     |
| 점심      | 닭살깻잎진밥⑮<br>포도즙  | 닭살시금치진밥⑮<br>토마토 |                 |                   |                   |                     |
| 오후      | 브로콜리죽           | 버섯죽             |                 |                   |                   |                     |
| 원산지     | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)        |                 |                   |                   |                     |

| 밥·죽·누룽지        | 콩류  | 육류  |     | 수산물 |
|----------------|-----|-----|-----|-----|
| 쌀(백미·현미·흑미·찰쌀) | 두부  | 쇠고기 | 닭고기 |     |
| 국내산            | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산   |
|                |     | 한우  |     |     |

### \* 후기 이유식(9개월~11개월) - 고형식

- 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요

### \* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 고형식

- 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계
- 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공
- 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비

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

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. \*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



# 2026년 6월 식단표

## (1-2세, 4찬 일반형)

작성자 : 서초구 어린이급식관리지원센터  
박한솔, 황해리, 강진경 영양사  
황선정 영양사

| 일자<br>열량/단백질 | 1일(월)<br>488kcal/18g                                     | 2일(화)<br>420kcal/17g                                                   | 3일(수)<br>전국동시지방선거                                                                    | 4일(목)<br>457kcal/16g                                                | 5일(금)<br>501kcal/20g                                               | 6일(토)<br>현충일                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식         | 모닝빵①②⑥&우유②                                               | 멜론&치즈②                                                                 |                                                                                      | ♡양배추죽                                                               | 참외                                                                 |                                                                                            |
| 점심           | 현미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>수박      | 보리밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>푸실라샐러드⑥⑫                |     | <저염실천의 날><br>기장밥<br>저염참나물맑은국<br>달살피망구이⑤⑬<br>치커리오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>키위 | <서울미래밥상><br>흑미밥<br>무쌈국⑤⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>백김치⑨<br>요구르트② | <br>현충일 |
| 오후간식         | 편안차&등굴레차                                                 | 찐단호박&식혜                                                                |                                                                                      | 찐고구마&우유②                                                            | 핑거스타크①②⑤⑥&우유②                                                      |                                                                                            |
| 일자<br>열량/단백질 | 8일(월)<br>467kcal/21g                                     | 9일(화)<br>425kcal/18g                                                   | 10일(수)<br>446kcal/21g                                                                | 11일(목)<br>444kcal/20g                                               | 12일(금)<br>471kcal/17g                                              | 13일(토)<br>320kcal/13g                                                                      |
| 오전간식         | 수박                                                       | 참깨죽                                                                    | 다진채소&플레인요구르트②                                                                        | 당근죽                                                                 | 오렌지                                                                | 우유②                                                                                        |
| 점심           | 차조밥<br>복쌈국⑤⑥<br>돈육가지구이⑤⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>배          | 수수밥<br>부추된장국⑤⑥<br>순살달걀비⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>깍두기⑨                 | ♡참치양배추볶음밥⑤⑥<br>송송<br>마늘종조림⑤⑥<br>깍두기⑨<br>순이초절임<br>바나나                                 | <저염실천의 날><br>현미밥<br>저염감자국⑤⑥<br>쇠고기양파찜⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>백김치⑨<br>멜론  | <일당!오십의 날><br>보리밥<br>아욱국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>곤드레나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>요구르트② | 달살청경채덮밥⑤⑥⑩<br>실파장국⑤⑥<br>알감자조림⑤⑥<br>백김치⑨<br>수박                                              |
| 오후간식         | 찐만두⑤⑥⑩⑫&우유②                                              | 찐과자&우유②                                                                | 돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫                                                                       | 삶은달걀①&우유②                                                           | 식빵①②⑥&우유②                                                          |                                                                                            |
| 일자<br>열량/단백질 | 15일(월)<br>506kcal/17g                                    | 16일(화)<br>431kcal/17g                                                  | 17일(수)<br>475kcal/20g                                                                | 18일(목)<br>474kcal/16g                                               | 19일(금) 단오<br>526kcal/21g                                           | 20일(토)<br>331kcal/13g                                                                      |
| 오전간식         | 모닝빵①②⑥&우유②                                               | 사과&치즈②                                                                 | 다진채소&플레인요구르트②                                                                        | 근대죽                                                                 | 키위                                                                 | 우유②                                                                                        |
| 점심           | 흑미밥<br>♡양배추된장국⑤⑥<br>돈육고구마조림⑤⑥⑩<br>호박잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>바나나 | <서울미래밥상><br>기장밥<br>유부쌈국⑤⑥<br>새우살브로콜리볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨<br>양상추샐러드 | <수요일은다먹는날><br>채소영양밥<br>송송<br>훈제우리가이<br>깍두기⑨<br>순간파래자반<br>수박                          | <저염실천의 날><br>수수밥<br>저염오징어뚝국⑩<br>두부부침⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥<br>백김치⑨<br>오렌지    | 오곡밥<br>시금치맑은국<br>돈육콩나물찜⑤⑥⑩<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>요구르트②             | 쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩<br>호박잎된장국⑤⑥<br>버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>참외                                          |
| 오후간식         | 온두부⑤&보리차                                                 | 찐감자&메밀차③                                                               | ☆콩국수⑤⑥⑫                                                                              | 찐단호박&우유②                                                            | 치즈빵①②⑤⑥&고밀호떡②                                                      |                                                                                            |
| 일자<br>열량/단백질 | 22일(월)<br>457kcal/19g                                    | 23일(화)생일잔치<br>416kcal/20g                                              | 24일(수)<br>450kcal/15g                                                                | 25일(목)<br>434kcal/18g                                               | 26일(금)<br>503kcal/17g                                              | 27일(토)<br>300kcal/10g                                                                      |
| 오전간식         | 다진채소&플레인요구르트②                                            | 곤드레죽                                                                   | 토마토⑩&우유②                                                                             | 양파죽                                                                 | 배                                                                  | 우유②                                                                                        |
| 점심           | 보리밥<br>시래기국⑤⑥<br>달살마늘농볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>사과     | 현미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>참쌀탕수육⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드<br>깍두기⑨<br>바나나                 | <서울미래밥상><br>마파두부덮밥⑤⑥<br>송송<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>순무초절임<br>미숫가루두유⑤                     | <저염실천의 날><br>기장밥<br>저염미역국⑤⑥<br>돈육수육⑩<br>♡양배추찜<br>깍두기⑨<br>수박         | 현미밥<br>달걀파국①<br>돈육당근구이⑤⑩<br>아욱나물⑤⑥<br>백김치⑨<br>요구르트②                | 가지버림밥⑤⑥<br>맑은장국⑤⑥<br>두부구이⑤<br>멸무김치⑨<br>감귤                                                  |
| 오후간식         | 찐고구마&결명자차                                                | 찐단호박&우유②                                                               | 수제비⑤⑥                                                                                | 찐감자&우유②                                                             | 옥수수빵①②⑤⑥&우유②                                                       |                                                                                            |
| 일자<br>열량/단백질 | 29일(월)<br>459kcal/19g                                    | 30일(화)<br>409kcal/18g                                                  |  |                                                                     |                                                                    |                                                                                            |
| 오전간식         | 모닝빵①②⑥&우유②                                               | 토마토⑩&치즈②                                                               |                                                                                      |                                                                     |                                                                    |                                                                                            |
| 점심           | 수수밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육갯잎조림⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회<br>백김치⑨<br>키위       | 흑미밥<br>건새우맑은국⑨<br>돈육버섯볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>연두부⑤                 |                                                                                      |                                                                     |                                                                    |                                                                                            |
| 오후간식         | 찐단호박&우유차                                                 | 스프링롤&QOS&등굴레차                                                          |                                                                                      |                                                                     |                                                                    |                                                                                            |

### 알레르기유발식품표시

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

| 밥·죽·누룽지        |             | 콩류      |            | 배추김치       |            | 수산물        |      |
|----------------|-------------|---------|------------|------------|------------|------------|------|
| 쌀(백미·현미·흑미·찰쌀) | 두부(연두부·순두부) | 콩비지·콩국수 | 배추(봄동·얼갈이) | 고춧가루       | 오징어        | 다량어        | 고등어  |
| 국내산            | 국내산         | 국내산     | 국내산        | 국내산        | 국내산        | 원양산        | 국내산  |
| 육류             |             |         |            | 쇠고기        |            | 탕수육        |      |
| 돼지고기           | 닭고기         | 오리고기    | 쇠고기        | 쇠고기양파찜     | 쇠고기파프리카볶음밥 | 쇠고기미역국     | 돼지고기 |
| 국내산            | 국내산         | 국내산     | 국내산 (한우)   | 국내산 ( 한우 ) | 국내산 (한우) ) | 국내산 (한우) ) | 국내산  |

- ▶ 건강식단으로 주 3회 이상 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소 파괴를 최소화하여 제공합니다(노란 부분)
- ▶ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- ▶ 점심 및 간식 식단은 만1세~2세(900kcal/20g)을 기준으로 하여 1/3이상 섭취할 수 있도록 작성되었습니다.
- ▶ 아토피로 인하여 식단 조절이 필요한 원아들은 가정에서 준비한 식사를 할 수 있도록 합니다.
- ▶ 모든 식재료는 매일 풀무원 푸드머스, 수도권 생태유아공동체, 아워홈 에서 공급하여 사용합니다



# 2026년 6월 식단표

## (3-5세, 4찬 일반형)

작성자 : 서초구 어린이급식관리지원센터  
박한솔, 황해리, 강진경 영양사  
황선정 영양사

| 일자<br>열량/단백질 | 1일(월)<br>697kcal/26g                                      | 2일(화)<br>647kcal/25g                                                     | 3일(수)<br>전국동시지방선거                                                 | 4일(목)<br>654kcal/22g                                                 | 5일(금)<br>716kcal/28g                                                | 6일(토)<br>현충일                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 오전간식         | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 멜론&치즈②                                                                   |                                                                   | ♡양배추죽                                                                | 참외                                                                  |                                                      |
| 점심           | 현미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>수박       | 보리밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>푸시리샐러드⑥⑩                 |                                                                   | <저염실천의 날><br>기장밥<br>저염참나물맑은국<br>달살피망구이⑤⑩<br>치커리청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>키위 | <서울미래밥상><br>흑미밥<br>무칫국⑤⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트② |                                                      |
| 오후간식         | 찐만자&등굴레차                                                  | 바람떡&식혜                                                                   |                                                                   | 찐고구마&우유②                                                             | 핑거스틱①②⑤⑥&우유②                                                        | 현충일                                                  |
| 일자<br>열량/단백질 | 8일(월)<br>668kcal/31g                                      | 9일(화)<br>630kcal/28g                                                     | 10일(수)<br>637kcal/30g                                             | 11일(목)<br>634kcal/28g                                                | 12일(금)<br>673kcal/25g                                               | 13일(토)<br>457kcal/19g                                |
| 오전간식         | 수박                                                        | 참깨죽                                                                      | 파프리카스틱&플레인요구르트②                                                   | 당근죽                                                                  | 오렌지                                                                 | 우유②                                                  |
| 점심           | 차조밥<br>복엇국⑤⑥<br>돈육가지구이⑤⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>배           | 수수밥<br>부추된장국⑤⑥<br>순살달걀비⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>김구이                   | ♡참치양배추볶음밥⑤⑥<br>송송<br>마늘종조림⑤⑥<br>깍두기⑨<br>순오이초절임<br>바나나             | <저염실천의 날><br>현미밥<br>저염감자국⑤⑥<br>쇠고기양파찜⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>멜론  | <일당!오십!의 날><br>보리밥<br>아욱국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>곤드레나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>요구르트② | 닭살청경채달걀밥⑤⑥⑩<br>실파장국⑤⑥<br>알감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨<br>수박      |
| 오후간식         | 찐만두⑤⑥⑩⑩&우유②                                               | 경단&우유②                                                                   | 돈육토마토스파게티②⑤⑥⑩⑩                                                    | 삶은달걀①&우유②                                                            | 식빵①②⑥&우유②                                                           |                                                      |
| 일자<br>열량/단백질 | 15일(월)<br>697kcal/27g                                     | 16일(화)<br>620kcal/24g                                                    | 17일(수)<br>679kcal/29g                                             | 18일(목)<br>677kcal/23g                                                | 19일(금) 단오<br>668kcal/28g                                            | 20일(토)<br>473kcal/19g                                |
| 오전간식         | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 사과&치즈②                                                                   | 당근스틱&플레인요구르트②                                                     | 근대죽                                                                  | 키위                                                                  | 우유②                                                  |
| 점심           | 흑미밥<br>♡양배추된장국⑤⑥<br>돈육고구마조림⑤⑥⑩<br>호박잎나물⑤⑥<br>열무김치⑨<br>바나나 | <서울미래밥상><br>기장밥<br>유부숙갓국⑤⑥<br>새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>양상추샐러드 | <수요일은다먹는날><br>채소영양밥<br>송송<br>훈제오리구이<br>열무김치⑨<br>순전파래자반<br>수박      | <저염실천의 날><br>수수밥<br>저염오징어묵⑩<br>두부부침⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지     | 오곡밥<br>시금치맑은국<br>돈육콩나물찜⑤⑥⑩<br>고사리나물⑤⑥<br>열무김치⑨<br>요구르트②             | 쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩<br>호박잎된장국⑤⑥<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>참외 |
| 오후간식         | 햇도그①②⑤⑥⑩⑩&보리차                                             | 찐감자&메밀차③                                                                 | ☆콩국수⑤⑥⑩                                                           | 찐단호박&우유②                                                             | 치즈빵①②⑤⑥⑥&과일화채②                                                      |                                                      |
| 일자<br>열량/단백질 | 22일(월)<br>653kcal/27g                                     | 23일(화) 생일잔치<br>644kcal/30g                                               | 24일(수)<br>643kcal/22g                                             | 25일(목)<br>624kcal/25g                                                | 26일(금)<br>719kcal/25g                                               | 27일(토)<br>428kcal/15g                                |
| 오전간식         | 오이스틱&플레인요구르트②                                             | 곤드레죽                                                                     | 토마토⑩&우유②                                                          | 양파죽                                                                  | 배                                                                   | 우유②                                                  |
| 점심           | 보리밥<br>시래기국⑤⑥<br>닭살마늘종볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과     | 현미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>참살탕수육&소스⑤⑥⑩⑩<br>양상추샐러드<br>열무김치⑨<br>바나나               | <서울미래밥상><br>마파두부덮밥⑤⑥<br>송송<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>순무초절임<br>미숫가루두유⑤ | <저염실천의 날><br>기장밥<br>저염미역국⑤⑥<br>돈육수육⑩<br>♡양배추찜&쌈장⑤⑥⑩<br>열무김치⑨<br>수박   | 현미밥<br>달걀팥국①<br>돈육당근구이⑤⑩<br>아욱나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트②                | 가지비빔밥⑤⑥<br>맑은장국⑤⑥<br>두부구이⑤<br>열무김치⑨<br>감귤            |
| 오후간식         | 군만두①⑤⑥⑩⑩&결명자차                                             | 무지개떡&우유②                                                                 | 수제비⑤⑥                                                             | 찐감자&우유②                                                              | 옥수수빵①②⑤⑥&우유②                                                        |                                                      |
| 일자<br>열량/단백질 | 29일(월)<br>656kcal/27g                                     | 30일(화)<br>643kcal/24g                                                    |                                                                   |                                                                      |                                                                     |                                                      |
| 오전간식         | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 토마토⑩&치즈②                                                                 |                                                                   |                                                                      |                                                                     |                                                      |
| 점심           | 수수밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육깻잎조림⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨<br>키위       | 흑미밥<br>건새우맑은국⑨<br>돈육버섯볶음⑤⑥⑩<br>시금치된장무침⑤⑥<br>열무김치⑨<br>연두부⑤                |                                                                   |                                                                      |                                                                     |                                                      |
| 오후간식         | 찐단호박&우영차                                                  | 숙떡&등굴레차                                                                  |                                                                   |                                                                      |                                                                     |                                                      |

### 알레르기 유발식품표시

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

| 밥·죽·누룽지        |             | 콩류      |            | 배추김치     |            | 수산물      |      |
|----------------|-------------|---------|------------|----------|------------|----------|------|
| 쌀(백미·현미·흑미·찰쌀) | 두부(연두부·순두부) | 콩비지·콩국수 | 배추(봄동·얼갈이) | 고춧가루     | 오징어        | 다량어      | 고등어  |
| 국내산            | 국내산         | 국내산     | 국내산        | 국내산      | 국내산        | 원양산      | 국내산  |
| 육류             |             |         |            | 쇠고기      |            | 탕수육      |      |
| 돼지고기           | 닭고기         | 오리고기    | 쇠고기        | 쇠고기양파찜   | 쇠고기파프리카볶음밥 | 쇠고기미역국   | 돼지고기 |
| 국내산            | 국내산         | 국내산     | 국내산 (한우)   | 국내산 (한우) | 국내산 (한우)   | 국내산 (한우) | 국내산  |

- ▶ 건강식단으로 주 3회 이상 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소 파괴를 최소화하여 제공합니다(노란 부분)
- ▶ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- ▶ 점심 및 간식 식단은 만3세~5세(1400kcal/25g)을 기준으로 하여 1/3이상 섭취할 수 있도록 작성되었습니다.
- ▶ 아토피로 인하여 식단 조절이 필요한 원아들은 가정에서 준비한 식사를 알 수 있도록 합니다.
- ▶ 모든 식재료는 매일 풀무원 푸드머스, 수도권 생태유아공동체, 아워홈 에서 수급하여 사용합니다..