2026년 7월 이유식

(초기·중기, 4찬)

발행일 : 2026. 6. 19.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이급식관리지원센터

일 자			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
초기 (4-5개월)			버섯미음	근대미음	근대미음	근대미음
중기 (6-8개월)			우엉죽	가지죽	옥수수죽	영아두유⑤
			닭살두부죽⑤⑮ 멜론	쇠고기근대죽⑯ 단호박퓨레	쇠고기피망죽⑯ 사과	쇠고기단호박죽⑯ 배
원산지			닭고기(국내산), 콩(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
초기 (4-5개월)	청경채미음	청경채미음	청경채미음	감자미음	감자미음	감자미음
중기 (6-8개월)	누룽지죽	비트죽	참깨죽	타락죽②	양배추죽	영아두유⑤
	닭살아욱죽⑮ 배	닭살청경채죽⑮ 참외	닭살오이죽⑮ 바나나	쇠고기열무죽⑯ 감자퓨레	쇠고기참나물죽⑯ 바나나	쇠고기달걀노른자죽①⑯ 제철과일(예:참외)
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
초기 (4-5개월)	당근미음	당근미음	당근미음	파프리카미음		파프리카미음
중기 (6-8개월)	단호박죽	브로콜리죽	애호박죽	수수배죽		영아두유⑤
	닭살시금치죽⑮ 멜론	닭살당근죽⑮ 배	닭살얼갈이죽⑮ 수박	쇠고기파프리카죽⑯ 고구마퓨레		쇠고기죽⑯ 멜론
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)		쇠고기(국내산)
일 자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토) 중복
초기 (4-5개월)	양파미음	양파미음	양파미음	오이미음	오이미음	오이미음
중기 (6-8개월)	흑임자죽	사과죽	잔멸치죽	오이죽	양송이죽	영아두유⑤
	닭살치즈죽②⑮ 바나나	닭살양파죽⑮ 수박	닭살곤드레죽⑮ 사과	쇠고기우엉죽⑯ 푸룬퓨레	쇠고기차조죽⑯ 참외	쇠고기취나물죽⑯ 바나나
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
초기 (4-5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	아욱미음	아욱미음	
중기 (6-8개월)	깻잎죽	당근죽	근대죽	두부죽⑤	파프리카죽	
	닭살채소죽⑮ 사과	닭살미역죽⑮ 멜론	닭살부추죽⑮ 배	쇠고기가지죽⑯ 단호박퓨레	쇠고기무죽⑯ 바나나	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	

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

*** 초기 이유식(4개월~5개월) - 유동식**
- 생후 5개월 전후의 아기에게 적당한 미음류로 구성
- 하루에 한번 일정한 시간에 한 스푼씩 천천히 이유식을 제공
- 알레르기가 거의 없는 곡류를 제일 처음 사용
- 한 끼 이유식 양은 50g 정도가 적당

*** 중기 이유식(6개월~8개월) - 반고형식**
- 6배 죽으로 1일 2회 가능하며, 간식 섭취를 시작
- 쌀을 포함한 식재료의 크기는 대략 3mm크기 정도로 해서 죽의 형태로 제공
- 식재료의 가짓수나 섭취 가능한 식품의 종류도 점점 늘어나며 어패류의 사용도 가능
- 처음 포함하는 식품의 경우 아이의 상태를 주의 깊게 관찰
- 한 끼 이유식양은 80-120g 정도가 적당

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	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.

서초구립 반포르엘어린이집

2026년 7월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2026. 6. 19.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질			1일(수) 368kcal/11.2g	2일(목) 318kcal/9g	3일(금) 356kcal/9.1g	4일(토) 198kcal/6.1g
오전			우엉죽	가지죽	옥수수죽	영아두유⑤
점심			닭살두부죽⑤⑮ (닭살두부진밥⑤⑮) 멜론	쇠고기근대죽⑯ (쇠고기근대진밥⑯) 단호박퓨레	쇠고기피망죽⑯ (쇠고기피망진밥⑯) 사과	쇠고기단호박죽⑯ (쇠고기단호박진밥⑯) 배
오후			과일무른밥	플레인요구르트②&바나나	무죽	
원산지			닭고기(국내산), 콩(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	6일(월) 327kcal/9.4g	7일(화) 320kcal/9.7g	8일(수) 348kcal/10.6g	9일(목) 312kcal/9g	10일(금) 353kcal/9.4g	11일(토) 205kcal/7.3g
오전	누룽지죽	비트죽	참깨죽	타락죽②	양배추죽	영아두유⑤
점심	닭살아욱죽⑮ (닭살아욱진밥⑮) 배	닭살청경채죽⑮ (닭살청경채진밥⑮) 참외	닭살오이죽⑮ (닭살오이진밥⑮) 바나나	쇠고기열무죽⑯ (쇠고기열무진밥⑯) 감자퓨레	쇠고기참나물죽⑯ (쇠고기참나물진밥⑯) 포도즙	쇠고기달걀노른자죽①⑯ (쇠고기달걀노른자진밥①⑯) 참외
오후	양파죽	곤드레죽	취나물죽	플레인요구르트②&사과	미역무른밥	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	13일(월) 332kcal/10.4g	14일(화) 338kcal/9.8g	15일(수) 초복 333kcal/13.1g	16일(목) 307kcal/8.7g	17일(금) 제헌절	18일(토) 183kcal/6.7g
오전	단호박죽	브로콜리죽	애호박죽	수수배죽		영아두유⑤
점심	닭살시금치죽⑮ (닭살시금치진밥⑮) 멜론	닭살당근죽⑮ (닭살당근진밥⑮) 포도즙	닭살얼갈이죽⑮ (닭살얼갈이진밥⑮) 수박	쇠고기파프리카죽⑯ (쇠고기파프리카진밥⑯) 고구마퓨레		쇠고기죽⑯ (쇠고기진밥⑯) 멜론
오후	콩나물죽⑤	근대무른밥	김가루죽	플레인요구르트②&참외		
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)		쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	20일(월) 354kcal/11.9g	21일(화) 325kcal/9.2g	22일(수) 336kcal/11.4g	23일(목) 310kcal/8.7g	24일(금) 340kcal/10.1g	25일(토) 중복 193kcal/7.2g
오전	흑임자죽	사과죽	잔멸치죽	오이죽	양송이죽	영아두유⑤
점심	닭살치즈죽②⑮ (닭살치즈진밥②⑮) 바나나	닭살양파죽⑮ (닭살양파진밥⑮) 수박	닭살곤드레죽⑮ (닭살곤드레진밥⑮) 사과	쇠고기우엉죽⑯ (쇠고기우엉진밥⑯) 푸룬퓨레	쇠고기차조죽⑯ (쇠고기차조진밥⑯) 참외	쇠고기취나물죽⑯ (쇠고기취나물진밥⑯) 바나나
오후	참나물죽	양배추무른밥	감자죽	플레인요구르트②&배	시래기죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	27일(월) 342kcal/10.3g	28일(화) 319kcal/9.4g	29일(수) 322kcal/9.9g	30일(목) 311kcal/9.9g	31일(금) 339kcal/8.9g	
오전	깻잎죽	당근죽	근대죽	두부죽⑤	파프리카죽	
점심	닭살채소죽⑮ (닭살채소진밥⑮) 포도즙	닭살미역죽⑮ (닭살미역진밥⑮) 멜론	닭살부추죽⑮ (닭살부추진밥⑮) 배	쇠고기가지죽⑯ (쇠고기가지진밥⑯) 단호박퓨레	쇠고기무죽⑯ (쇠고기무진밥⑯) 바나나	
오후	시금치죽	청경채죽	브로콜리무른밥	플레인요구르트②&사과	아욱죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	

밥·죽·누룽지	콩류	육류			수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부	쇠고기		닭고기	-
국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	
		한우	국내산		

*** 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 유발식품표시										
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	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.

서초구립 반포르엘어린이집

2026년 7월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 6. 19.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질			1일(수) 437kcal/20g	2일(목) 463kcal/16g	3일(금) 485kcal/17g	4일(토) 310kcal/12g
오전간식			파프리카스틱&플레인요구르트②	♡가지죽	사과	우유②
점 심			나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 백김치⑨ ♧김구이 멜론	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염근대맑은국 훈제오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	보리밥 쑥갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어덮밥⑤⑥⑰ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ 키위
오후간식			냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②	치즈후레쉬번①②⑤&우유②	

일자 열량/단백질	6일(월) 469kcal/16g	7일(화) 443kcal/17g	8일(수) 451kcal/19g	9일(목) 454kcal/18g	10일(금) 489kcal/18g	11일(토) 320kcal/12g
오전간식	누룽지죽	참외&우유②	고구마스틱&플레인요구르트②	타락죽②	바나나	우유②
점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	〈서울미래밥상〉 기장밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	〈수요일은다먹는날〉 ♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① **취나물무침⑤⑥** 깍두기⑨ ♧오이초절임 파인애플	〈저염실천의 날〉 수수밥 저염부추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외
오후간식	배추전⑤⑥&우유②	약과⑥&보리차	토마토리조또⑤⑥⑫	찐감자&우유②	통밀브레드①②⑤⑥&우유②	

일자 열량/단백질	13일(월) 478kcal/17g	14일(화) 424kcal/22g	15일(수) 초복 474kcal/18g	16일(목) 461kcal/17g	17일(금) 제헌절	18일(토) 347kcal/12g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	키위&치즈②	오이스틱&플레인요구르트②	도라지배죽		우유②
점 심	보리밥 시금치맑은국 **돈육목살구이⑤⑩** 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 멜론	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ ♧건파래자반 수박	〈저염실천의 날〉 차조밥 숭늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&매실차	**구운달걀①**&둥굴레차	초계국수⑤⑥⑮	**찐고구마**&우유②		

일자 열량/단백질	20일(월) 501kcal/21g	21일(화) 459kcal/16g	22일(수) 464kcal/16g	23일(목) 458kcal/17g	24일(금) 473kcal/17g	25일(토) 중복 334kcal/16g
오전간식	흑임자죽	당근스틱&플레인요구르트②	사과&우유②	오이죽	토마토⑫	우유②
점 심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	흑미밥 다시마양팟국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	〈서울미래밥상〉 곤드레나물밥 감잣국⑤⑥ 두부쑥갓무침⑤⑥ 백김치⑨ ♧무초절임 김구이	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ ♡쇠고기가지구이⑤⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	닭살취나물볶음밥⑤⑥⑮ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나
오후간식	해물파전⑤⑥⑰&우유②	**찰보리빵①②⑥**&결명자차	과일화채②	삶은달걀①&우유②	카스테라①②⑥&우유②	

일자 열량/단백질	27일(월) 477kcal/18g	28일(화) 411kcal/17g	29일(수) 412kcal/18g	30일(목) 472kcal/18g	31일(금) 455kcal/18g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	멜론&치즈②	파프리카스틱&플레인요구르트②	두부죽⑤	바나나
점 심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미숫가루우유②	닭살부추덮밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ **브로콜리숙회** 백김치⑨ ♧김구이 배	〈저염실천의 날〉 수수밥 숭늉 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	〈서울미래밥상〉 흑미밥 무된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②
오후간식	채소주먹밥⑤&옥수수차	**찐고구마**&메밀차③	☆새우살우유크림우동②⑥⑨	찐단호박&우유②	핑거스틱①②⑥&우유②

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

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)		두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기양파찜	쇠고기당근볶음	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기가지구이	쇠고기버섯조림	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)

돈까스	군만두
돼지고기	돼지고기
국내산	국내산

서초구립 반포르엘어린이집

2026년 7월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 6. 19.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질			1일(수) 624kcal/29g	2일(목) 662kcal/23g	3일(금) 693kcal/24g	4일(토) 442kcal/18g
오전간식			파프리카스틱&플레인요구르트②	♡가지죽	사과	우유②
점 심			나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 백김치⑨ ♧김구이 멜론	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염근대맑은국 훈제오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	보리밥 쑥갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어덮밥⑤⑥⑰ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ 키위
오후간식			냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②	치즈후레쉬번①②⑤&우유②	
일자 **열량/단백질**	**6일(월)** **670kcal/22g**	**7일(화)** **633kcal/25g**	**8일(수)** **647kcal/27g**	**9일(목)** **649kcal/26g**	**10일(금)** **698kcal/26g**	**11일(토)** **457kcal/17g**
오전간식	누룽지죽	참외&우유②	고구마스틱&플레인요구르트②	타락죽②	바나나	우유②
점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	〈서울미래밥상〉 기장밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	〈수요일은다먹는날〉 ♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① **취나물된장무침⑤⑥** 깍두기⑨ ♧오이초절임 파인애플	〈저염실천의 날〉 수수밥 저염부추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 백김치⑨ 플레인요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외
오후간식	배추전⑤⑥&우유②	약과⑥&보리차	토마토리조또⑤⑥⑫	찐감자&우유②	통밀브레드①②⑤⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**13일(월)** **671kcal/25g**	**14일(화)** **661kcal/23g**	**15일(수) 초복** **677kcal/26g**	**16일(목)** **646kcal/26g**	**17일(금)** **제헌절**	**18일(토)** **495kcal/17g**
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	키위&치즈②	오이스틱&플레인요구르트②	도라지배죽		우유②
점 심	보리밥 시금치맑은국 **돈육장조림⑤⑥⑩** 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 멜론	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ ♧건파래자반 수박	〈저염실천의 날〉 차조밥 숭늉 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&매실차	**구운달걀①**&둥굴레차	초계국수⑤⑥⑮	찐고구마&우유②		
일자 **열량/단백질**	**20일(월)** **688kcal/30g**	**21일(화)** **650kcal/23g**	**22일(수)** **663kcal/24g**	**23일(목)** **655kcal/24g**	**24일(금)** **676kcal/24g**	**25일(토) 중복** **480kcal/23g**
오전간식	흑임자죽	당근스틱&플레인요구르트②	사과&우유②	오이죽	토마토⑫	우유②
점 심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	흑미밥 다시마양팟국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	〈서울미래밥상〉 곤드레나물밥 감잣국⑤⑥ 두부쑥갓무침⑤⑥ 백김치⑨ ♧무초절임 김구이	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ ♡쇠고기가지구이⑤⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	닭살취나물볶음밥⑤⑥⑮ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나
오후간식	해물파전⑤⑥⑰&우유②	**찰보리빵①②⑥**&결명자차	과일화채②	삶은달걀①&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 **열량/단백질**	**27일(월)** **681kcal/25g**	**28일(화)** **664kcal/26g**	**29일(수)** **635kcal/26g**	**30일(목)** **675kcal/25g**	**31일(금)** **680kcal/25g**	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	멜론&치즈②	채소스틱&플레인요구르트②	두부죽⑤	바나나	
점 심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미숫가루우유②	닭살부추덮밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ **브로콜리참깨소스무침①⑤** 배추김치⑨ ♧김구이 배	〈저염실천의 날〉 수수밥 숭늉 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	〈서울미래밥상〉 흑미밥 무된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	채소주먹밥⑤&옥수수차	찐고구마&메밀차③	☆새우살우유크림우동②⑥⑨	찐단호박&우유②	핑거스틱①②⑥&우유②	

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

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기양파찜	쇠고기당근볶음	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기가지구이	쇠고기버섯조림	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)

돈까스	군만두
돼지고기	돼지고기
국내산	국내산

서초구립 반포르엘어린이집