

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)일당오십DAY	6(토)현충일
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	모듬채소죽⑤⑥		씨리얼&우유②	●바나나	
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 달걀찜① 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤④ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤④ 달걀소금구이⑤⑬ 시금치나물⑤④ 배추김치⑨	
오후간식	김가루우영주먹밥⑤④ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②		잔치국수⑤⑥	★●찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	604/22	782/25		713/31	610/29	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)서울미래밥상	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	소고기참나물죽⑬	●골드키위	우유미숫가루②⑤	●참외	크림스프&조각식빵①②⑥
점심	흑미밥 들깨무켓국 ◆훈제오리채소볶음⑤⑥ 참나물무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은배춧국 삼치조림⑤⑥ 비름나물⑤④ 깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥 ⑤④⑨ 애호박된장국⑤⑥ 깨잎나물⑤④ 김구이 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑬⑭⑯⑰ 청경채나물⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤④ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	스크램블에그①②⑤ 보리차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	칼국수④	소보로빵①②④⑥ 우유②	★삶은달걀① 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	608/22	653/25	601/22	684/23	683/31	484/19
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)국없DAY	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑬	●사과	씨리얼&우유②	●오렌지	우유미숫가루②⑤
점심	차조밥 맑은감장국 닭갈비⑤⑥⑬ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 다진소고기가지볶음⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장⑤⑥⑩ 물만두⑤④⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 연근개소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤④ 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른방울토마토⑫
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥ 등굴레차	머핀①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	600/24	675/32	660/24	694/22	643/21	423/13
일자/요일	22(월)	23(화)서울미래밥상	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽 ●바나나	●참외	우유미숫가루②⑤	●잘게자른포도	크림스프&조각식빵①②⑥
점심	수수밥 청국장국⑤④ ★소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ ★오징어브로콜리볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑬⑱ 새콤오이무침⑤④ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈소육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 임연수구이⑤④ 새송이버섯나물⑤④ 깍두기⑨	포마김밥⑤ 달걀팥국① 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥ 옥수수차	크루아상①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	크림스파게티②⑥ 등굴레차	마들렌①②⑥ 우유②	★찐고구마 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	640/30	701/27	616/26	674/28	626/24	450/12
일자/요일	29(월)	30(화)	기호 표시 안내		“서울미래밥상”	
오전간식	●바나나 치즈②	감자당근죽	<ul style="list-style-type: none"> 자연 간식 (과일, 채소, 서류) 영양 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 가공식품 사용 시 원산지 표기 		어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.	
점심	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 네비아니구이⑤④⑩⑬ 취나물무침⑤④ 깍두기⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤④⑬⑱ 김자반⑤④ 배추김치⑨				
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑥ 보리차	딸기잼샌드위치①②⑥ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	659/28	711/30				

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	콩비지	배추		고춧가루	주찬용			국·죽용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산 한우			국내산 한우
	훈제오리채소볶음				치킨가스		네비아니구이		오징어			
	오리고기 : 국내산			닭고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산 소고기 : 국내산		국내산				

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

* 이유식 중기 식단은 강동구어린이급식관리지원센터 이유식 후기 식단을 참고하여 구성하였으며, 후기 식단의 점심메뉴와 동일합니다

일자	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
초기(4~5개월)	감자미음	감자미음		닭살미음⑤	닭살미음⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1		31/2	31/2	
중기(6~8개월)	노른자양파죽①	소고기감자죽⑬		소고기배추죽⑭	닭살시금치죽⑮	
열량(kcal)/단백질(g)	85/3	78/3	72/3	65/4		
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기(4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	26/1
중기(6~8개월)	노른자무죽①	두부배추죽⑤	애호박양파죽	닭살미역죽⑮	소고기채소죽⑯	버섯당근죽
열량(kcal)/단백질(g)	85/2	62/2	56/1	63/3	74/3	55/1
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
초기(4~5개월)	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량(kcal)/단백질(g)	36/1	36/1	36/1	33/1	33/1	33/1
중기(6~8개월)	닭살감자죽⑮	소고기가지죽⑰	모듬채소죽	소고기무죽⑰	두부얼갈이죽⑤	노른자배추죽①
열량(kcal)/단백질(g)	69/4	73/3	53/1	73/3	57/2	84/2
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기(4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기(6~8개월)	소고기애호박죽⑰	노른자브로콜리죽①	닭살오이죽⑮	두부양배추죽⑤	소고기버섯죽⑰	노른자미역죽①
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	86/3	64/4	64/2	74/3	84/3
일자	29(월)	30(화)				
초기(4~5개월)	감자미음	감자미음				
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1				
중기(6~8개월)	소고기당근죽⑰	닭살무죽⑮				
열량(kcal)/단백질(g)	75/3	64/3				

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
 *⑬야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.
 ⑫토마토 ⑬야향산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
		산	산	산	산	산	산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분	이유식 초기(4~5개월, 유동식)	이유식 중기(6~8개월, 반고형식)	
이유식 농도	10배 미음(물:불린 쌀=10:1)	7배 죽(물:불린 쌀=7:1)	
식품군	곡류	쌀, 찹쌀, 오트밀, 감자, 고구마	초기 곡류+밥
	육류	소고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)	
	생선 달걀 콩류	완두콩, 강낭콩	초기 콩류+흰살생선, 달걀노른자(완숙), 두부
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 단호박, 오이, 콜리플라워, 청경채, 비트민, 무, 당근	초기 채소류+시금치, 배추, 양파, 아욱, 버섯류, 미역, 김
	과일류	곱게 갈거나 짜낸 과즙(사과, 배, 바나나)	으깬 과일(초기 과일류+수박)
간식류		사과퓨레, 배퓨레, 바나나퓨레, 단호박퓨레, 고구마매쉬, 감자매쉬	
제공 횟수 및 분량	하루 1~2회, 미음 3숟가락 정도	하루 2회, 죽 1/4~1/3 공기	
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 X		
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체		
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> 쌀미음으로 시작하여 채소미음 → 과일미음 시작 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인 	<ul style="list-style-type: none"> 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 소고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부 등은 알레르기 유발 가능성이 있으므로 3~4일 간격 두어 첨가 	

일자	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	아기치즈②	모듬채소죽		아기치즈②	잘게자른바나나	
점심	노른자양파진밥①	소고기감자진밥⑩		소고기배추진밥⑩	닭살시금치진밥⑮	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④		잘게자른소면⑥	으깬찐감자	
열량(kcal)/단백질(g)	244/10	244/9		244/10	234/11	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	플레인요거트②	소고기참나물죽⑩	플레인요거트②	아기치즈②	잘게자른참외	플레인요거트②
점심	노른자무진밥①	두부배추진밥⑤	애호박양파진밥	닭살미역진밥⑮	소고기채소진밥⑮	버섯당근진밥
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②④	으깬찐고구마	잘게자른소면④	잘게자른모닝빵①②④	-
열량(kcal)/단백질(g)	232/11	231/8	211/6	221/11	212/7	155/5
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	잘게자른포도	닭살채소죽⑮	잘게자른사과	아기치즈②	잘게자른오렌지	아기치즈②
점심	닭살감자진밥⑮	소고기가지진밥⑮	모듬채소진밥	소고기무진밥⑮	두부얼갈이진밥⑤	노른자배추진밥①
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④	으깬찐단호박	잘게자른소면④	으깬찐고구마	-
열량(kcal)/단백질(g)	205/11	268/11	206/4	245/10	208/6	197/7
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	플레인요거트②	잘게자른바나나	잘게자른참외	아기치즈②	잘게자른포도	아기치즈②
점심	소고기애호박진밥⑮	노른자브로콜리진밥①	닭살오이진밥⑮	두부양배추진밥⑤	소고기버섯진밥⑮	노른자미역진밥①
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②④	으깬찐감자	잘게자른소면④	잘게자른모닝빵①②④	-
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	238/6	208/9	232/8	225/7	185/8
일자	29(월)	30(화)				
오전간식	아기치즈②	감자당근죽				
점심	소고기당근진밥⑮	닭살무진밥⑮				
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④				
열량(kcal)/단백질(g)	248/12	240/9				

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭살 ⑯소고기
 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
- *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
 *⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순(연)두부
		국내산	국내산	국내산 한우	X	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분	이유식 후기(9~11개월, 고흥식)	이유식 완료기(12~15개월, 고흥식)
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)
식품군	곡류	중기 곡류+밀가루
	육류, 생선, 달걀, 콩류	중기 육류·생선·달걀·콩류+돼지고기
	채소류	중기 채소류+우엉, 연근, 콩나물
	과일류	중기 과일류+귤, 오렌지
	간식류	잘게 자른 식빵이나 면, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 X	
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체	
주의사항	• 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	