



2026년 6월 이유식(후기)

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금)
오전	참나물죽	애호박죽		당근양파죽	팽이버섯죽
점심	소고기숙주죽(진밥)⑩	닭살채소죽(진밥)⑮		흰살생선무죽(진밥)	달걀노른자미역죽(진밥)①
오후간식	바나나퓨레	아기카스테라(자른)①②⑤		아기용살과자⑤⑥, 채소주스	참외(자른)
에너지/단백질	231/6	245/7		262/6	252/8
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전	콩나물죽⑤	삼색채소죽	얼갈이죽	유부죽⑤	부추죽
점심	영양닭죽(진밥)⑮	두부죽(진밥)⑤	달걀노른자옥수수죽(진밥)①	소고기브로콜리죽(진밥)⑩	흰살생선우영죽(진밥)
오후간식	아기간장국수(자른)①⑤⑥	멜론(자른)	사과(자른)	식빵(자른)①②⑤⑥	검은콩두유⑤
에너지/단백질	253/10	237/7	270/7	260/9	221/8
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전	브로콜리죽	김가루무죽	감자죽	타락죽②	들깨버섯죽
점심	닭살양배추죽(진밥)⑮	소고기갯잎죽(진밥)⑩	새우살애호박죽(진밥)⑨	달걀노른자당근죽(진밥)①	소고기고사리죽(진밥)⑩
오후간식	아기치즈②, 과일주스	모닝빵(자른)①②⑤⑥	떠먹는요구르트②	아기푸딩②	씨없는포도(자른)
에너지/단백질	262/10	263/8	237/9	253/6	214/6
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전	가지죽	양배추죽	시금치죽	게살죽①⑤⑥⑧	고구마죽
점심	달걀노른자두부죽(진밥)①⑤	흰살생선양파죽(진밥)	닭살치즈죽(진밥)②⑮	소고기버섯죽(진밥)⑩	두부숙갓죽(진밥)⑤
오후간식	오렌지(자른)	아기머핀(자른)①②⑤⑥	찐고구마(자른)	핫케이크(자른)①②⑥	현미쌀빵티, 마시는요구르트②
에너지/단백질	250/7	226/7	250/8	254/8	284/7
일자/요일	29(월)	30(화)			
오전	연근죽	연두부죽⑤			
점심	닭살숙주죽(진밥)⑮	달걀노른자양배추죽(진밥)①			
오후간식	아기우동(자른)⑥	아기찐빵(자른)⑤⑥			
에너지/단백질	230/7	283/8			

원산지 표기	쌀	콩	소고기	닭고기	오징어	명태
	(밥/죽/누룽지)	(두부/콩비지)	(한우/육우/젓소)			
	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	러시아산

이유식 조리원칙	이유식 영양원칙
<ul style="list-style-type: none"> - 소금, 설탕 등 조미료는 사용하지 않는다. - 채소는 구입 후 바로 조리하고, 해동한 재료는 당일 소진시킨다. - 이유식은 센 불에서 끓이다가 약한 불로 조리한다. - 채소를 삶거나 데친 물은 조리에 이용한다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 질 좋은 단백질을 공급한다. (소고기, 달걀노른자, 흰살생선, 두부, 치즈 등) - Fe 급원인 당근, 시금치, 호박, 달걀노른자, 육류 등을 활용한다. - 비타민 A가 풍부한 과일과 채소는 매일 섭취하도록 한다. - Zn 급원인 살코기, 콩류 등 활용한다.

이유식(후기 9~11개월) 식품제공 및 참고사항
<ul style="list-style-type: none"> - 진득진득한 된죽과 진밥 형태로 제공한다. - 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태로 제공한다. - 과일 제공 시 0.3cm 크기로 잘게 자른 상태로 제공한다. - 두부 또는 어육류 제공 시 잘게 잘라서 제공한다. - 쌀과자, 빵과 같은 간식 제공 시 목 넘김에 유의하여 물을 함께 제공한다. - 제공 X : 토마토, 복숭아, 달걀흰자, 등푸른생선, 생우유, 소금, 설탕, 꿀, 과자, 사탕, 초콜릿류, 조개류, 돼지고기

알레르기 유발 식품
<p>① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣</p> <p>※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.</p> <p>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>



2026년 6월 영아 식단

일자/요일	1(월)		2(화)		3(수)_2026 지방선거		4(목)		5(금)													
오전간식	참나물죽⑤⑥, 깍두기⑨		애호박죽, 배추김치⑨				당근양파죽, 배추김치⑨		팽이버섯죽, 깍두기⑨													
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 두부맑은국⑤ 닭살감자조림⑤⑥⑩ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨				기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑨		차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②		꿀호떡①②④⑤⑥, 우유②				오곡시리얼⑤⑥, 우유②		참외, 맛살달걀전①⑤⑥⑧													
에너지/단백질	442	13	432	23	428	15	422	21														
일자/요일	8(월)		9(화)		10(수)		11(목)		12(금)													
오전간식	참치죽, 배추김치⑨		닭살채소죽⑩, 깍두기⑨		얼갈이죽, 배추김치⑨		유부죽⑤, 배추김치⑨		부추죽, 깍두기⑨													
점심	찹쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑩ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑩⑩ 미역줄기무침 깍두기⑨		참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑩		수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 설렁탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식	수박, 간장비빔국수⑤⑥		미니와플①②⑤⑥, 우유②		사과 꼬마호떡①②⑤⑥⑩⑩		구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		바나나, 약밥⑤⑥⑩													
에너지/단백질	400	17	424	15	438	15	435	17	436	13												
일자/요일	15(월)		16(화)		17(수) ZERO데이		18(목)		19(금)													
오전간식	브로콜리죽, 배추김치⑨		김가루무죽, 깍두기⑨		소고기죽⑩, 배추김치⑨		새우살죽⑨, 깍두기⑨		들깨버섯죽, 백김치⑨													
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑨ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		찹쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑩ 백김치⑨													
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑩⑩, 유아용치즈②		마들렌①②⑤⑥, 우유②		진감자, 매실차		시리얼⑤⑥, 우유②		지렁이떡(마늘), 군만두장⑤⑥⑩													
에너지/단백질	425	21	456	13	469	15	406	17	452	22												
일자/요일	22(월)		23(화) 지구데이		24(수)		25(목)		26(금)													
오전간식	잔멸치죽, 배추김치⑨		달걀죽①, 깍두기⑨		시금치죽, 배추김치⑨		게살죽①⑤⑥⑧, 깍두기⑨		고구마죽, 배추김치⑨													
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑩ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑩ 치즈돈가스 *소스①②⑤⑥⑩⑩⑩ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기푹찜⑤⑥⑩⑩ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 맑은숙갓국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식	오렌지, 푸실리파스타⑤⑥⑩		머핀①②⑤⑥, 우유②		고구마범벅②, 현미차		팬케이크①②⑤⑥, 우유②		메론, 한과⑤⑥													
에너지/단백질	449	19	423	17	458	17	455	14	430	11												
일자/요일	29(월)		30(화)																			
오전간식	연근죽, 배추김치⑨		연두부죽⑤, 깍두기⑨																			
점심	찹쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑩ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨																			
오후간식	어묵탕⑤⑥, 마시는요구르트②		크로와상①②⑤⑥, 우유②																			
에너지/단백질	427	17	440	14																		
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 녹두 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.																	
원산지 표기	쌀		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		명태(동태)		오징어		고등어		다량어 (참치)		배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	국, 불고기: 국내산한우	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어 (참치)	배추	고춧가루										
	국내산	국내산	정:후주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	*	국내산	국내산										
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스	치킨가스	떡갈비															
					돼지고기:	국내산	닭고기:	국내산														



일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금)
저녁	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 모듬해물전①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 오이나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 백김치⑨		닭살굴소스볶음밥⑤⑬⑯ 감자맑은국 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 두부숙각무침⑤⑥ 배추김치⑨
에너지/단백질	272 10	288 11		257 10	242 12
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	기장밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥①⑤⑥⑨ 다시마맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
에너지/단백질	250 12	232 10	243 10	285 10	243 11
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	햄감자볶음밥②⑤⑥⑩⑬⑯ 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 들깨무나물 배추김치⑨
에너지/단백질	267 10	275 12	237 11	265 10	245 11
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오징어가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국(면제외)⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨	짜장면③⑤⑥⑩⑬ 잔멸치주먹밥(소량)⑤⑥ 달걀파국① 저염단무지⑬	차조밥 닭곰탕⑬ 두부간장조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨
에너지/단백질	268 9	277 10	259 15	272 10	254 12
일자/요일	29(월)	30(화)			
저녁	기장밥 감자된장국⑤⑥ 고기메밀전병③⑤⑨⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	소고기브로콜리볶음밥⑤⑩ 숙주맑은국 도토리묵들기름무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
에너지/단백질	259 9	270 10			
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.		

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	국, 불고기: 국내산한우 찜: 호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	*	배추 국내산	고춧가루 국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			너비아니 소고기 돼지고기	국내산 국내산	닭고기	국내산	치킨너겟	안심돈까스			



일자/요일	1(월)		2(화)		3(수)_2026 지방선거		4(목)		5(금)			
오전간식	참나무죽⑤⑥, 깍두기⑨		애호박죽, 배추김치⑨				당근양파죽, 배추김치⑨		팽이버섯죽, 깍두기⑨			
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 두부맑은국⑤ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 숙주당근볶음⑥ 배추김치⑨				기장밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈무 배추김치⑨		차조밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜*머스타드소스①⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	후리가케주먹밥, 마시는요구르트②		꿀호떡①②④⑤⑥, 우유②				오곡시리얼⑤⑥, 우유②		참외, 맛살달걀전①⑤⑥⑧			
에너지/단백질	653	20	620	28	611	21	657	28				
일자/요일	8(월)		9(화)		10(수)		11(목)		12(금)			
오전간식	참치죽, 배추김치⑨		닭살채소죽⑮, 깍두기⑨		얼갈이죽, 배추김치⑨		유부죽⑤, 배추김치⑨		부추죽, 깍두기⑨			
점심	찹쌀현미밥 콩나물실파국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		모듬채소김밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료		참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 단무지무침⑬		수수밥 부추된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥ 브로콜리숙회*들깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 설렁탕⑤⑥⑩ 임연수구이⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	수박, 간장비빔국수⑤⑥		미니와플①②⑤⑥, 우유②		사과 꼬마핫도그①②⑤⑥⑩⑫		구운식빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		바나나, 잔기지떡			
에너지/단백질	659	25	617	22	653	22	621	24	627	18		
일자/요일	15(월)		16(화)		17(수) ZERO데이		18(목)		19(금)			
오전간식	브로콜리죽, 배추김치⑨		김가루무죽, 깍두기⑨		소고기죽⑩, 배추김치⑨		새우살죽⑨, 깍두기⑨		들깨버섯죽, 백김치⑨			
점심	차조밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 다시마양파국 소고기당면볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 새우살국⑨ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		찹쌀현미밥 버섯전골⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 육개장⑤⑥⑩ 두부데리야끼구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치⑨			
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑩⑮, 유아용치즈②		마들렌①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 매실차		시리얼⑤⑥, 우유②		자른왕도토리⑫, 군만두간장⑤⑥⑩			
에너지/단백질	642	29	687	19	670	22	601	25	650	29		
일자/요일	22(월)		23(화) 지구데이		24(수)		25(목)		26(금)			
오전간식	잔멸치죽, 배추김치⑨		달걀죽①, 깍두기⑨		시금치죽, 배추김치⑨		게살죽①⑤⑥⑧, 깍두기⑨		고구마죽, 배추김치⑨			
점심	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑮ 달걀찜① 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 양배추된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 사골미역국⑤⑥⑩ 치즈돈가스 *소스①②⑤⑥⑩⑫⑮ 꽃말살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 소고기푹찜⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 맑은숙갓국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	오렌지, 푸실리파스타⑤⑥⑫		머핀①②⑤⑥, 우유②		고구마범벅②, 현미차		팬케이크①②⑤⑥, 우유②		메론, 증편			
에너지/단백질	685	28	615	26	655	24	675	20	654	18		
일자/요일	29(월)		30(화)									
오전간식	연근죽, 배추김치⑨		연두부죽⑤, 깍두기⑨									
점심	찹쌀현미밥 파송송연두부국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑩ 깍두기⑨									
오후간식	어묵탕⑤⑥, 마시는요구르트②		크로와상①②⑤⑥, 우유②									
에너지/단백질	650	25	629	20								
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.							
원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	국, 불고기: 국내산 한우 찜: 호주산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	*	배추 국내산	고춧가루 국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스		치킨가스		떡갈비			
				돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산		소고기: 국내산				



일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)_2026 지방선거	4(목)	5(금)
저녁	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 모듬해물전①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 오이나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 백김치⑨		닭살굴소스볶음밥⑤⑬⑯ 감자맑은국 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살갈치조림⑤⑥ 두부숙각무침⑤⑥ 배추김치⑨
에너지/단백질	397 15	386 15		395 15	386 17
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	기장밥 조갯살맑은국⑤⑥⑩ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥①⑤⑥⑨ 다시마맑은국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
에너지/단백질	385 18	391 15	390 15	399 15	374 17
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	햄감자볶음밥②⑤⑥⑩⑬⑯ 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 배추김치⑨	차조밥 김치국 ⑤⑥⑨ 가자미구이⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	백미밥 황태맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 들깨무나물 배추김치⑨
에너지/단백질	383 13	391 18	375 15	399 16	378 18
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오징어가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국(면제외)⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨	짜장면③⑤⑥⑩⑬ 잔멸치주먹밥(소량)⑤⑥ 달걀파국① 저염단무지⑬	차조밥 닭곰탕⑬ 두부양념조림 ⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨
에너지/단백질	394 14	395 14	366 19	392 15	374 16
일자/요일	29(월)	30(화)			
저녁	기장밥 감자된장국⑤⑥ 고기메밀전병③⑤⑨⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	소고기브로콜리볶음밥⑤⑩ 숙주맑은국 도토리묵들기름무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
에너지/단백질	394 14	390 14			
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 가지, 상추, 완두콩, 감자 등 * 해산물: 전복, 병어, 소라, 가자미, 갈치 등 * 과일: 참외, 살구, 체리, 매실, 수박 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.		

원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어(참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지 국내산	두부/콩비지 국내산	국, 불고기: 국내산 한우 찜: 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	*	배추 국내산
		식육/포장육/식육가공품/수산가공품	너비아니 소고기 돼지고기	국내산 국내산	닭고기	국내산	치킨너겟 국내산	안심돈까스 국내산				