

# 7월 식단

<1-2세>

| 요일        | 월                                                                                                                                                                   | 화                                                | 수                                                                                                             | 목                                                     | 금                                                                                                                             | 토                                          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 일자        |                                                                                                                                                                     |                                                  | 1                                                                                                             | 2                                                     | 3                                                                                                                             | 4                                          |
| 오전간식      |                                                                                                                                                                     |                                                  | 타락죽②, 우유②                                                                                                     | 단호박죽, 우유②                                             | 돼지브로콜리죽⑩, 우유②                                                                                                                 | 우유②                                        |
| 점심        |  <b>“참치멸치주먹밥”</b><br>참치는 불포화지방산이 있는 식품으로<br>건조한 눈 완화 및 기억력 개선 등 도움이<br>될 수 있습니다.   |                                                  | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>쇠고기양파국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>김구이/양념장⑤⑥                                                                | 수수밥, 깍두기⑨<br>돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥          | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑩<br>부추전①⑤⑥                                                                                      | 칼국수⑤⑥<br>추가밥<br>너비아니구이<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>배추김치⑨ |
| 오후간식      |  <b>“두송이 파후고랭”</b><br>‘맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피<br>콘테스트’에서 <b>아이디어상</b> 을 수상한<br>메뉴입니다. |                                                  |  <b>파프리카스틱,</b><br>햄샌드위치①②⑤⑥ | 크림소스리조토<br>①②⑤⑥⑩⑬⑭                                    |  <b>과일(바나나),</b><br>초코케이크<br>①②⑤⑥⑩<br>사과주스 | 두유⑤                                        |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                     |                                                  | 504/19/301                                                                                                    | 512/23/413                                            | 628/19/284                                                                                                                    | 460/18/429                                 |
| 일자        | 6                                                                                                                                                                   | 7                                                | 8                                                                                                             | 9                                                     | 10                                                                                                                            | 11                                         |
| 오전간식      | 쇠고기미역국⑩, 우유②                                                                                                                                                        | 순두부죽⑤, 우유②                                       | 청경채죽, 우유②                                                                                                     | 누룽지죽, 우유②                                             | 김치죽⑤⑥⑨, 우유②                                                                                                                   | 우유②                                        |
| 점심        | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>콩나물국⑤<br>달걀비⑤⑥⑩<br>오이배무침⑤⑥                                                                                                                            | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>배춧국⑤⑥<br>돼지고기목살②⑤⑥⑩⑫<br>시금치나물       | 잡곡밥, 깍두기⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>양배추볶음⑤                                                                      | 짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭<br>배추김치⑨<br>새우살국⑤⑥⑨<br>들깨버섯볶음⑤⑥<br>떠먹는요구르트② | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>두부국⑤⑥<br>쇠고기골스스조림⑤⑥⑩⑫<br>애호박볶음                                                                                   | 돼지고기된장덮밥⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>무채국⑤⑥<br>맛살볶음①⑤⑥⑧  |
| 오후간식      |  <b>과일(수박),</b><br>피자①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭                                                      | 단호박찜                                             |  <b>오이스틱,</b><br>구운달걀①       | 양송이소스②⑤⑥⑩⑬⑭<br>/크루통①②⑤⑥                               |  <b>과일(수박),</b><br>참치멸치주먹밥⑤                | 과일(오렌지)                                    |
| 열량/단백질/칼슘 | 521/24/291                                                                                                                                                          | 450/18/293                                       | 463/22/319                                                                                                    | 569/25/439                                            | 569/21/298                                                                                                                    | 412/20/349                                 |
| 일자        | 13                                                                                                                                                                  | 14                                               | 15                                                                                                            | 16                                                    | 17                                                                                                                            | 18                                         |
| 오전간식      | 흑임자죽, 우유②                                                                                                                                                           | 치즈죽②, 우유②                                        | 가자미살죽, 우유②                                                                                                    | 두부채소죽⑤, 우유②                                           |                                                                                                                               | 우유②                                        |
| 점심        | 수수밥, 배추김치⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>계육볶음⑤⑥⑩<br>도라지나물⑤⑥                                                                                                                         | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>숙주나물국<br>동태살찜⑤⑥<br>연근유자청무침          | 보리밥, 배추김치⑨<br>달걀탕⑤⑥⑩<br>노각부침⑤⑥<br>유산균요료②                                                                      | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>달걀찜국①<br>쇠고기참스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>갯잎순볶음⑤   |  <b>제헌절,</b>                              | 쌀국수②⑤⑥⑧⑩⑫⑬<br>추가밥<br>배추김치⑨<br>삶은달걀①        |
| 오후간식      |  <b>과일(수박),</b><br>편감자                                                           | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭                               |  <b>당근스틱,</b><br>수박화채②     | 핫케이크①②⑤⑥                                              |                                                                                                                               | 두유⑤                                        |
| 열량/단백질/칼슘 | 496/20/325                                                                                                                                                          | 496/20/321                                       | 556/22/472                                                                                                    | 561/22/363                                            |                                                                                                                               | 502/23/427                                 |
| 일자        | 20                                                                                                                                                                  | 21                                               | 22                                                                                                            | 23                                                    | 24                                                                                                                            | 25                                         |
| 오전간식      | 쇠고기당근죽⑩, 우유②                                                                                                                                                        | 잔멸치죽, 우유②                                        | 들깨부죽, 우유②                                                                                                     | 누룽지죽, 우유②                                             | 참치죽, 우유②                                                                                                                      | 우유②                                        |
| 점심        | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기불고기⑤⑥⑩<br>청경채무침                                                                                                                           | 잡곡밥, 배추김치⑨<br>새우살국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>고사리볶음⑤⑥       | 차조밥, 배추김치⑨<br>열무된장국⑤⑥<br>쇠고기당근조림⑤⑥⑩<br>느타리버섯부침                                                                | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>감장국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑩⑫<br>/소스①⑤<br>얼갈이무침   | 현미밥, 배추김치⑨<br>유부국⑤⑥<br>단호박고등어조림⑤⑥⑦<br>비름나물무침                                                                                  | 달걀볶음밥⑤⑩<br>배추김치⑨<br>팽이버섯국⑤⑥<br>가지볶음⑤       |
| 오후간식      |  <b>과일</b><br>(천도복숭아⑪),<br>꼬마주먹밥⑤⑩                                               | 꼬치없는닭꼬치⑤⑥⑩                                       |  <b>파프리카스틱,</b><br>멸치국수⑤⑥  | 과일샐러드②                                                |  <b>과일(수박),</b><br>우유식빵①②⑤⑥              | 과일(참외)                                     |
| 열량/단백질/칼슘 | 567/22/286                                                                                                                                                          | 457/23/312                                       | 474/20/321                                                                                                    | 474/16/311                                            | 535/22/321                                                                                                                    | 412/18/274                                 |
| 일자        | 27                                                                                                                                                                  | 28                                               | 29                                                                                                            | 30                                                    | 31                                                                                                                            |                                            |
| 오전간식      | 연근죽, 우유②                                                                                                                                                            | 달걀죽①, 우유②                                        | 숙주나물죽, 우유②                                                                                                    | 게살죽①⑤⑥⑩⑫, 우유②                                         | 쇠고기양파죽⑩, 우유②                                                                                                                  |                                            |
| 점심        | 흑미밥, 배추김치⑨<br>순두부국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑩<br>파프리카무침                                                                                                                         | 카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>목어채조림⑤⑥<br>수박 | 보리밥, 배추김치⑨<br>쇠고기묵국⑤⑥⑩<br><b>두송이 파후고랭</b> ⑤⑥<br>애호박볶음                                                         | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>인연수국이⑤⑥<br>감자채볶음⑤            | 수수밥, 깍두기⑨<br>어묵국⑤⑥<br>돼지양념구이⑤⑥⑩<br>오이생채                                                                                       |                                            |
| 오후간식      |  <b>과일(토마토⑫),</b><br>우유미숫가루②⑤                                                    | 구운도넛①②⑤⑥                                         |  <b>오이스틱</b><br>떠먹는요구르트②   | 모닝빵①②⑤⑥                                               |  <b>과일(사인믹스킷)</b><br>원교구마                |                                            |
| 열량/단백질/칼슘 | 560/25/434                                                                                                                                                          | 572/26/314                                       | 553/21/427                                                                                                    | 496/19/288                                            | 532/21/299                                                                                                                    |                                            |
| 원산지 표시    | 쌀(참쌀, 현미 포함)                                                                                                                                                        |                                                  | 배추김치                                                                                                          |                                                       | 쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)                                                                                                |                                            |
|           | 밤                                                                                                                                                                   | 누룽지                                              | 배추                                                                                                            | 고춧가루                                                  | 돼지고기                                                                                                                          | 닭고기                                        |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            | 국산                                                    | 국산                                                                                                                            | 국산                                         |
|           | 국산                                                                                                                                                                  | 국산                                               | 국산                                                                                                            |                                                       |                                                                                                                               |                                            |

식단 안내사항

▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)

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