

발행일 : 2026. 9. 1.

0세 및 이유식완료기



사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자

요일 일자	월	화 1	수 2	목 3	금 4
오전간식		사인머스켓	배	떠먹는요구르트② 당근스틱	바나나
점심		잡곡밥(현살생선우른밥) 쇠고기숙주국⑤⑥⑬ 참치팽이버섯전①⑤⑥ 파프리카오이새콤무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥(크래미당근우른밥) 물만둣국①⑤⑥⑩ 표고버섯해물볶음⑥⑨⑬ 브로콜리무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥(닭안심우른밥) 두부된장찌개⑤⑥ 소고기연근조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥(쇠고기청경채우른밥) 모듬어묵탕⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식		닭고기버섯죽⑮	쇠고기양송이죽⑬	새우살야채죽	새송이들깨죽
열량/단백질 일자	7	8	9	10	11
오전간식	양파요구르트② 치즈②	사과	방울토마토	떠먹는요구르트② 오이스틱	바나나
점심	백미밥(새우살파프리카우른밥) 콩나물국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬⑮ 애호박나물⑤⑨ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥(닭가슴살채소우른밥) 황태뭇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑬ (쇠고기야채우른밥) 감자양파국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥(대구살채소우른밥) 애호박된장국⑤⑥ 표고버섯찜닭⑤⑥⑬ 김구이⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥(두부비타민우른밥) 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치구이⑤⑥ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨
오후간식	게살브로콜리죽⑧	모듬버섯찜쌀죽	삼계죽⑮	쇠고기채소죽⑬	새송이크래미죽⑧
열량/단백질 일자	398 16	424 16	432 18	425 16	436 17
오전간식	식물성유산균요구르트② 치즈②	메론	사과	떠먹는요구르트② 파프리카스틱	방울토마토
점심	백미밥(양송이닭고기우른밥) 오징어뭇국⑦ 돈사태파리조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥(쇠고기버섯우른밥) 안매운닭가장⑤⑥⑮ 어묵버섯볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥(두부감자우른밥) 쇠고기무국⑤⑥⑬ 닭살야채조림⑤⑥⑮ 과일요거트샐러드② 콩나물무침	잡곡밥(동태살당근우른밥) 무들깨국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 우영진미채조림⑤⑥⑦ 잘게썬배추김치⑨	백미밥(닭가슴살양배추우른밥) 표고버섯달걀국①⑥⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쇠고기당근죽⑬	연두부채소죽	새우살채소죽⑨	닭안심부추죽⑮	단호박죽
열량/단백질 일자	413 18	428 19	464 17	441 15	462 18
오전간식	뽀로로요구르트② 치즈②	바나나	배		
점심	백미밥(닭안심당근우른밥) 단배추시락국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김구이⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥(애호박새우우른밥) 동태찌개⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	쇠고기야채볶음밥⑤⑥⑬ (쇠고기야채우른밥) 순두부백탕①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 요구르트②		
오후간식	쇠고기브로콜리죽⑬	두부감자죽	닭가슴살표고죽⑮		
열량/단백질 일자	412 18	415 17	438 18		
오전간식	양파요구르트② 치즈②	사인머스켓	사과	◆ 함양군 특산물인 양파, 사과, 오미자 등은 식단에 작성되고 있습니다. ◆ 식재료의 신선도를 높이기 위해 월 4회 특정 식재료를 노출시키는 <칼러푸드데이(CFD)> 식단을 제공합니다. ➔ 9월 식재료 표고버섯	
점심	백미밥(고구마당근우른밥) 건홍합미역국⑤⑥⑬ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥(게살브로콜리우른밥) 쇠고기탕국⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 매실청사과오이무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥(쇠고기청경채우른밥) 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부들어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	쇠고기모듬야채죽⑬	현살생선죽	참살닭고기죽⑮		
열량/단백질 일자	414 17	434 19	452 17		

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장
※아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀		콩		쇠고기(수입산)		돼지고기		닭고기		
밥/죽		두부	순두부	국용	볶음					
국내산		국산	국산	호주산	호주산	국내산		국내산		
배추김치		농축산물 · 수산물 · 가공품								
배추	고춧가루	오징어	참치	오리훈제	치킨텐더	돈까스	떡갈비		물만두	동태
				오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	명태
국내산	국내산	국내산	원양산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국산	러시아
원산지 표시품목(29종)		쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/참치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/명태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/꾸꾸미/참어/멍게/부세/전복/가리비								

사회복지법인연꽃어린이집
영양사 김미자



연꽃
LOTUS FLOWER
CHILDCARE CENTER

쌀		콩		쇠고기(수입산)			돼지고기		닭고기	
밥/죽		두부	순두부	국용		볶음				
국내산		국산	국산	호주산		호주산		국내산	국내산	
배추김치		농축산물 · 수산물 · 가공품								
배추	고춧가루	오징어	참치	오리훈제	치킨텐더	돈까스	떡갈비		물만두	동태
				오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	명태
국내산	국내산	국내산	원양산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국산	러시아
원산지 표시품목(29종)		쌀/배추김치/콩/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/장어/낙지/영태/고등어/갈치/오징어/꽃게/참조기/다랑어/아귀/꾸꾸미/방어/멍게/부세/전복/가리비								