

· —· ( 노원구 ) · —·

# 7월 건강식단

☆ **어르신** ✨



# 7월 식단표

(일반식 4찬\_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지  
급식관리지원센터



발행일 : 2026-06-19

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일	에너지	백미밥 새우살맑은국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	잡곡밥 호박된장찌개⑤⑥ 생선가스/타르소스⑤⑥ 토마토양상추/삼겹살①⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추달걀국① 돈육볶음⑤⑥⑩⑬ 마늘중건새우볶음⑤⑥⑨ 무생채⑨ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 단호박죽	오전	요구르트②
	단백질					오후	약과①②⑤⑥ &동굴레차
1900 kcal	74g						
2일	에너지	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 두부구이⑤ 건파래자반 열무김치⑨	잡곡밥 오이냉국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 표고버섯볶음⑤ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 어항가지볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 닭살채소죽⑤	오전	참외
	단백질					오후	증편 &두유⑤
1831 kcal	83g						
3일	에너지	백미밥 복어미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리피망볶음⑤ 열무된장나물 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이/머스타드①⑤ 청포묵구무침⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑦ 마파두부⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 호박인나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 소고기브로콜리죽⑩	오전	떠먹는 요거트②
	단백질					오후	카스테라①②⑥ &녹차
1780 kcal	73g						
4일	에너지	백미밥 감자양파국⑤⑥ 섭산적⑤⑥⑬ 부들어묵조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 삼치옛장조림⑤⑥ 숙주맛살냉채①⑤⑥⑧ 비름나물 열무김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 부추사과무침 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 복어채소죽	오전	두유⑤
	단백질					오후	통밀쿠기 &보리차
1924 kcal	88g						
5일	에너지	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 돈육파리고추조림⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑬⑯ 숙갓두부무침⑤⑥ 고구마순나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고갈비구이⑤⑥⑦ 연근아몬드조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 치즈달걀죽①② 석: 잔멸치채소죽	오전	바나나
	단백질					오후	모닝빵 ①②⑤⑥ &우유②
1978 kcal	88g						
6일	에너지	백미밥 콩나물국⑤ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑬ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 도시락김 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 치커리양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 임연수카레구이⑤⑥ 양송이버섯볶음⑤ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 들깨버섯죽	오전	수박
	단백질					오후	무지개떡 &요구르트②
1865 kcal	82g						
7일 (소서)	에너지	백미밥 근대된장국⑤⑥ 육원전①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑬ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 숙주나물 열무김치⑨ 요구르트②	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 수육보쌈/새우젓⑤⑥⑨⑩ 미나리무생채 알배기쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑤ 석: 새우살채소죽⑨	오전	미숫가루②⑤⑥
	단백질					오후	단호박밤떡①⑤ &식혜
1930 kcal	82g						

# 7월 식단표

(일반식 4찬\_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지  
급식관리지원센터



발행일 : 2026-06-19

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
<b>8일</b>		백미밥 가쓰오유부국⑤⑥ 동태양념찜⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑬⑯ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드/사우전D①⑤⑫ 아삭이고추된장무침 깍두기⑨	백미밥 우렁된장찌개⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽⑯ 석: 흑임자죽	오전	요구르트②
에너지	단백질						
1805 kcal	72g						
<b>9일</b>		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑯ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 가지볶음⑤⑥ 숙갓나물 열무김치⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 호박익나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살버섯죽⑤⑥⑬ 석: 새우살채소죽⑨	오전	복숭아⑩
에너지	단백질						
1848 kcal	91g						
<b>10일</b>		백미밥 감자양파국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 채어묵볶음⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑩ 온두부찜⑤ 곤드레나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 달걀실파국① 코다리조림⑤⑥ 미늘종햄볶음①②⑤⑥⑩⑬⑯ 부추양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 소고기애호박죽⑯	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질						
1885 kcal	99g						
<b>11일</b>		백미밥 들깨무쌈국 닭살굴소스볶음⑤⑥⑬⑯ 표고곤약조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	후리가케밥1/2⑤⑥ 냉모밀국수③⑤⑥ 튀김만두/양념장⑤⑥⑩ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 치즈채소죽②	오전	두유⑤
에너지	단백질						
1961 kcal	71g						
<b>12일</b>		백미밥 순두부백탕①⑤ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 양념깻잎⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 비름나물 열무김치⑨	백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 고등어시래기조림⑤⑥⑦ 옥수수채소전①⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 잔멸치채소죽	오전	참외
에너지	단백질						
1791 kcal	82g						
<b>13일</b>		백미밥 열무된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 스크램블에그①② 미니새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥/양념장⑤⑥ 설령탕⑯ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 노각생채⑤⑥ 배추김치⑨ 사과주스	백미밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 동태전/양념장①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 달걀채소죽①	오전	바나나
에너지	단백질						
1993 kcal	87g						
<b>14일</b>		백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ 애호박볶음⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 팽이버섯피망볶음⑤ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순대볶음⑤⑥ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 고춧잎나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 석: 들깨버섯죽	오전	마숫가루②⑤⑥
에너지	단백질						
1846 kcal	70g						
		Goodnotes					

# 7월 식단표

(일반식 4찬\_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지  
급식관리지원센터



발행일 : 2026-06-19

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
에너지	단백질	백미밥 콩나물국⑤ 오징어야채볶음⑤⑥⑦ 마늘종무침⑤⑥ 고구마순나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살맑은국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 탕평채⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 열무김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 제육고추장불고기⑤⑥⑩ 쪽파무생채 상추겉절이 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 황태채소죽 석: 두부채소죽⑤	오전	요구르트②
						오후	통밀쿠키 &매실차
1948 kcal	82g						
에너지	단백질	백미밥 근대된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 모듬해물찜⑤⑥⑨⑬⑭ 우영조림⑤⑥ 깻잎순나물 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 돈육고추장볶음①②⑤⑥⑩⑭ 부들어묵조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑬ 석: 순두부채소죽⑤	오전	참외
						오후	호박설기 &두유⑤
1908 kcal	87g						
에너지	단백질	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 섭산적⑤⑥⑬ 미역줄기팽이버섯볶음② 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑬ 삼치데리야가구이⑤⑥⑬⑭ 주키니볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 노각생채⑤⑥ 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 단호박죽	오전	떠먹는 요거트②
						오후	호밀빵 &보리차
1847 kcal	91g						
에너지	단백질	백미밥 달걀팥국① 가자미양념찜⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 닭갈국수⑥⑬ 해물부추전①⑤⑥⑦⑭ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소고기파리고추조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 참나물무침 열무김치⑨	죽: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 유부채소죽⑤	오전	두유⑤
						오후	약밥⑤⑥ &옥수수차
1900 kcal	96g						
에너지	단백질	백미밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 참깨브로콜리무침 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 열무김치⑨	죽: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑬	오전	수박
						오후	카스테라①②⑥ &우유②
1841 kcal	75g						
에너지	단백질	백미밥 호박새우젓국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 뱅어포구이⑤ 오복지들기름무침 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑬ 양상추샐러드/오리엔탈D⑤⑥ 오이피클 열무김치⑨	백미밥2/3 들깨수제비국⑤⑥ 육원전①⑤⑥⑩ 새우살파리카볶음⑤⑥⑨ 취나물무침 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 소고기미역죽⑤⑥⑬	오전	사과
						오후	쌀과자⑤⑥ &요구르트②
1872 kcal	83g						
에너지	단백질	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 도시락김 열무김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 궁채들깨볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 소고기묵국⑩ 코다리강정⑤⑥ 도라지볶음⑤ 열무된장나물 배추김치⑨	죽: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 한살생선채소죽⑤⑥	오전	마숫가루②⑤⑥
						오후	숙부리 &동글레차
1972 kcal	89g						

# 7월 식단표

(일반식 4찬\_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지  
급식관리지원센터



발행일 : 2026-06-19

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원

		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
<b>22일</b>		백미밥 콩나물김치국⑤⑨ 닭살굴소스조림⑤⑥⑬⑯ 물만두/양념장⑤⑥⑩ 비름나물 열무김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 어항가지볶음⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 달걀버섯죽①	오전	요구르트②
에너지	단백질						
1980 kcal	83g						
<b>23일 (대서)</b>		백미밥 감자양파국⑤⑥ 비엔나케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잔멸치과리고추볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 햄박스테이크/소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 애스타리버섯볶음⑤⑥ 치커리겉절이 깍두기⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 춘천달걀비⑤⑥⑮ 진미채볶음⑤⑥⑰ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑯	오전	사과
에너지	단백질						
1811 kcal	73g						
<b>24일</b>		백미밥 동태맑은국⑤⑥ 두부달걀구이①⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박고추장찌개⑤⑥ 돈삼겹수육/새우젓⑨⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 양송이들깨탕⑤⑥ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 브로콜리피망볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 두부채소죽⑤	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질						
1789 kcal	90g						
<b>25일 (중복)</b>		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 가지미양념찜⑤⑥ 도시락김 참나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 장각삼계탕⑮ 해물완자전⑤ 당평채⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 깍두기⑨/수박	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 유부채소죽⑤	오전	두유⑤
에너지	단백질						
1945 kcal	86g						
<b>26일</b>		백미밥 호박익힌장국⑤⑥ 곤드레달걀찜①②⑫ 감자채볶음⑤⑥ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 애호박볶음⑤⑥ 부추양파생채 열무김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 표고버섯볶음⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑯ 석: 흑임자죽	오전	바나나
에너지	단백질						
1980 kcal	94g						
<b>27일</b>		백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥⑯ 실근약채소무침⑤⑥ 궁채들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀실파국① 훈제오리채소무침⑤⑥ 숙주나물 비트쌈무 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	토마토⑫
에너지	단백질						
1883 kcal	79g						
<b>28일</b>		백미밥 들기름미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연두부/양념장⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥①⑤⑥ 복엇국⑤⑥ 삼색나물/달걀후라이①⑤ (시금치/콩나물/당근채) 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨/요구르트②	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 복어채소죽	오전	마늘가루②⑤⑥
에너지	단백질						
1959 kcal	92g						

# 7월 식단표

(일반식 4찬\_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지  
급식관리지원센터  
발행일 : 2026-06-19  
작성자 : 사회복지팀  
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분			
<b>29일</b>		백미밥 순두부백탕①⑤ 병어무조림⑤⑥ 브로콜리숙회/조장⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 연근아몬드조림⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 달걀채소죽①	오전	요구르트②		
에너지	단백질							오후	약과①②⑤⑥ &대추차
1782 kcal	70g								
<b>30일</b>		백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑱ 너비아니구이⑤⑩⑬ 죽순채피망볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤ 동태전/양념장①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깻잎순나물 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 제육고추장불고기⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 청경채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 현살생선채소죽⑤⑥ 석: 닭살채소죽⑤	오전	참외		
에너지	단백질							오후	무지개떡 &우유②
1990 kcal	80g								
<b>31일</b>		백미밥 소고기뭇국⑬ 채소달걀찜① 진미채볶음⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 비름나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 소고기미역죽⑤⑥⑬	오전	떠먹는 요거트②		
에너지	단백질							오후	과배기①②⑤⑥ &매실차
1979 kcal	100g								
<b>특식</b>		<초복> 잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 콩나물삼색채 과일샐러드 깍두기/요구르트	<중복> 잡곡밥 장각삼계탕 해물완자전 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기/수박	<절기메뉴> 잔치국수(소서) 오이냉국(대서)					

## 알레르기 유발식품 표시

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

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품	콩		콩가공품	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우			
	수산물						수산물·식육가공품						
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀				

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.  
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.  
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.