

· —· { 노원구 } · —·

8월 건강식단

☆ **어르신** ✨



8월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-07-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
1일		백미밥 근대된장국⑤⑥ 소시지케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 건새우마늘중볶음⑤⑥⑨ 깻잎순나물 배추김치⑨	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 부추사과무침 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 감자맑은국 삼치엿장조림⑤⑥⑧ 표고버섯볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 얼무김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 단호박죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &작두콩차⑤⑥
1782	70g						
2일		백미밥 황태채뭇국 두부양념조림⑤⑥ 맛살피망볶음⑤⑥⑧ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑫ 노각무침⑤⑥ 얼무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑫	오전	멜론
에너지	단백질					오후	카스테라①②⑥ &우유②
1930	93g						
3일		백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 진미채무침⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 얼무김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑫ 임연수구이⑤⑥ 청포묵미나리무침⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국①⑤ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 단무지채무침⑬ 비름나물⑤⑥ 얼무김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑫ 석: 달걀채소죽①	오전	복숭아⑪
에너지	단백질					오후	증편 &요구르트②
1803	70g						
4일		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 오징어볶음⑤⑥⑦ 연두부/양념장⑤⑥ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 동태전/양념장①⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 얼무김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 들깨버섯죽	오전	마숫가류②⑤⑥
에너지	단백질					오후	찐옥수수 &동글레차
1964	90g						
5일		백미밥 호박익된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 숙주나물⑤ 얼무김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑦⑫ 궁채들깨볶음⑤⑥ 숙갓나물 깍두기⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 춘권튀김/양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 유부채소죽⑤ 석: 북어채소죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &보리차
1932	77g						
6일		백미밥 김치콩나물국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 얼무김치⑨	곤드레나물밥/양념장⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 고갈비구이⑤⑥⑦ 과일샐러드② 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 어묵갓국⑤⑥ 돈묵살양파볶음⑤⑩ 시금치나물⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑫ 석: 순두부채소죽⑤	오전	사과
에너지	단백질					오후	시루떡 &우유②
1997	87g						
7일 (입추)		백미밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 명엽채볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오이냉국 낙지볶음⑤⑥ 동근호박조림⑨ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑫ 코다리양념찜⑤⑥ 열무굴뱅이무침 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 새우살채소죽⑨	오전	요거트②
에너지	단백질					오후	미니와플①②⑥ &매실차
1836	96g						



노원구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

8월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-07-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
8일		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 마늘종볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯들깨국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 임연수무조림⑤⑥ 도토리묵/양념장⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽① 석: 흑임자죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ &결명자차
1737	76g						
9일		백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 죽순채피망볶음⑤⑥ 숙갓나물 배추김치⑨	잡곡밥1/2 콩국수⑤⑥⑫ 너비아니구이⑤⑥⑩ 어린이샐러드/오리엔탈D⑤⑥⑫ 열무김치⑨ 수박	백미밥 소고기뭇국⑫ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑫⑭ 어항가지볶음⑤⑥⑫ 방아잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑫	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	꿀호떡①②⑥ &우유②
1979	97g						
10일		백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑫ 브로콜리두부무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 사골우거짓국⑤⑥⑫ 오징어볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태속갓국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음⑤ 애호박나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	사과
에너지	단백질					오후	크래커 &요구르트②
1914	76g						
11일		백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑫ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 시금치달걀볶음① 숙주나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 팽이버섯 장국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑫ 양배추샐러드/사우전D①⑤⑫ 각두기⑨ 요거트②	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 닭살채소죽⑤	오전	마가린②⑤⑥
에너지	단백질					오후	단호박찜 &작두콩차⑤⑥
1929	83g						
12일		백미밥 콩나물국⑤ 가자미양념찜⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 비름나물 열무김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 오리훈제채소무침⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑫ 달걀파리고추장조림①⑤⑥ 채어묵볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑤⑥⑫ 석: 두부채소죽⑤	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	약과①②⑤⑥ &녹차
1836	85g						
13일		백미밥 호박새우젓국⑨ 닭살굴소스조림⑤⑥⑫⑭ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑫ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 강된장찌개⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 쥐어채무침⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑫	오전	바나나
에너지	단백질					오후	백설기 &우유②
1822	82g						
14일 (말복)		백미밥 복쌈국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭다리백숙⑫ 옥수수김치전①⑤⑥⑨ 부추양파무침 각두기⑨ 과일화채②	백미밥 유부국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 복어달걀죽① 석: 닭살채소죽⑤	오전	요거트②
에너지	단백질					오후	모닝빵①②⑤⑥ &보리차
1930	83g						

8월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-07-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
15일 (광복절)		백미밥 다시마무채국 참치김치볶음⑤⑨ 온두부찜⑤ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 동태전/양념장①⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 물미역초무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 새우살브로콜리죽⑨ 석: 소고기버섯죽⑤⑥⑬	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	유과①②⑤⑥ &식혜
1772	79g						
16일		백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈장조림⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤ 치커리양파무침 배추김치⑨	후리가케밥1/2 냉모밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 연두부새싹S/참깨D①⑤⑥ 깍두기⑨ 사과주스	백미밥 사골곰탕⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 가지볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 단호박죽	오전	복숭아⑪
에너지	단백질					오후	호밀빵 &우유②
1990	92g						
17일		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 파리고추멸치볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 부추양파무침 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국 병어무조림⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기미역죽⑤⑥⑬ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	수박
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &요구르트②
1997	81g						
18일		백미밥 두부새우전국⑤⑨ 섭산적구이⑤⑥⑬ 부들어묵볶음⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 열무김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 다시마튀각⑤ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 석: 닭살채소죽⑬	오전	마숫가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	물만두 ⑤⑥⑩⑬⑮ &오미자차
1822	90g						
19일		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리햄볶음①②⑤⑥⑩⑬⑮ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 궁중떡볶음⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 복어콩나물죽⑤⑥ 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	약밥⑤⑥ &등글레차
1833	80g						
20일		백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑬⑮ 어묵조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추나물 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑬ 석: 참치채소죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	검은콩살떡⑤ &녹차
1920	84g						
21일		백미밥 소고기뭇국⑬ 해물완자조림⑤⑥ 쥐어채볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥2/3 삼색수제비국⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 호박채전①⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 새우살채소죽⑨	오전	요거트②
에너지	단백질					오후	파바기①②⑤⑥ &보리차
1993	78g						

8월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터

발행일 : 2026-07-20

작성자 : 사회복지팀

출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
22일		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 열무김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 훈제오리구이/머스타드S 참치파프리카볶음⑤ 명이나물무침 배추김치⑨	백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 취나물무침 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 버섯들깨죽	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	카스타드 &사과주스
1972	97g						
kcal							
23일 (처서)		백미밥 감자양파국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 추어탕⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 부들어묵조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 삼치카레구이⑤⑥ 마늘종햄볶음①②⑤⑥⑩⑬⑮ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 달걀채소죽①	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	소보로빵 ①②④⑥ &우유②
1972	84g						
kcal							
24일		백미밥 달걀찜국① 떡갈비구이⑤⑩⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기뭇국⑬ 해물완자전⑤⑨ 연근아몬드조림⑤⑥ 치커리유자무침 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 단호박샐러드①④⑤ 열무나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 복어달걀죽①	오전	참외
에너지	단백질					오후	양갱 &요구르트②
1977	70g						
kcal							
25일		백미밥 맑은미역국⑤⑥ 동태양념찜⑤⑥ 브로콜리피망볶음⑤ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 표고버섯볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫⑮ 청포묵무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 두부채소죽⑤	오전	마늘가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	삶은달걀① &결명자차
1787	90g						
kcal							
26일		백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 우영조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박된장찌개⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 부추양파무침 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거죽국⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑦ 감자채당근볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 시금치달걀죽① 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	유과①②⑤⑥ &수정과⑮
1859	67g						
kcal							
27일		백미밥 콩나물국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑬ 진미채볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑮⑬ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 토마토양파순두부전⑤⑥⑮ 피클 깍두기⑨/요구르트②	백미밥 배추된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 열무김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑬ 석: 흑임자죽	오전	수박
에너지	단백질					오후	무지개떡 &두유⑤
1885	74g						
kcal							
28일		백미밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우무냉국⑨ 삼치양념찜⑤⑥ 애호박베이컨볶음⑤⑩ 연근흑임자소스무침 열무김치⑨	백미밥 육개장①⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 양배추부추무침 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑬	오전	요거트②
에너지	단백질					오후	카스테라①②⑥ &매실차
1965	94g						
kcal							

8월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026-07-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식*충분한 수분	
29일		백미밥 소고기뭇국⑥ 닭가슴살피망조림⑤⑥⑬ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 치커리겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 달걀찜국① 만두탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 단무지채무침⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 열무된장국⑤⑥ 코다리엿장조림⑤⑥ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살브로콜리죽⑬ 석: 콩나물달걀죽①⑤	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	크래커 & 녹차
1982	86g						
30일		백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑭ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 오리훈제채소무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 유부채소죽⑤ 석: 버섯들깨죽	오전	사과
에너지	단백질					오후	모닝빵①②⑤⑥ & 우유②
1856	80g						
31일		백미밥 감자양파국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑭ 오이탕탕이 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑪⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 임연수구이⑤⑥ 청경채맛살볶음①⑤⑥⑧⑯ 숙주나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부달걀죽①⑤⑥ 석: 흰쌀생채소죽⑤⑥	오전	토마토⑫
에너지	단백질					오후	쌀과자⑤⑥ & 메밀차③
1719	74g						
특식			<말복> 백미밥 닭다리백숙 옥수수김치전 부추양파무침 깍두기 과일화채	<절기메뉴> 복숭아(처서) 군옥수수(입추)			

알레르기 유발식품 표시

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

원산지 표시	쌀(찹쌀, 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.