

2024년 5월 식단표 (3~5세)

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)
오전 간식	■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		브로콜리단호박죽	콩나물밥5,6	양송이양배추죽 치즈2
점심	■ 1일 에너지권장량 : 단백질 (2020한국인영양소섭취기준)		찹쌀밥 숙된장국5,18 훈제오리고구마볶음 2,5,6,16 참나물무침5 깍두기9	유니짜장밥 게살계란국1,8 수제탕수육6,10 배추김치9 딸기	흑미밥 감자국5 한우가지볶음5,6,16 멸치김자반볶음 배추김치9
오후 간식	영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		시리얼5,6 바나나 우유2	하트빵1,2,5,6 우유2	꿀떡 오렌지 옥수수차
열량(kcal) 단백질(g)			665/28	654/26	673/25
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
오전 간식	대체휴일	애호박두부토장죽5 치즈2	돈육김치밥5,6,9,10	멸치밥 블루베리	스틱브레드1,2,5,6 우유2
점심		수수밥 한우된장국5,16 임연수구이 배추나물5 깍두기9	찹쌀밥 들깨미역국5,6,9 한우파인애플볶음5,6,12 요거트채소샐러드2 배추김치9	흑미밥 근대된장국5 오향장육5,10 콩나물당면무침5,6 배추김치9	찹쌀밥 닭배추국5,15 건새우볶음5,6,9 애호박나물9 깍두기9
오후 간식		콩시루떡5 참외 현미차	고구마파운드케이크1,2,5,6 메론 우유2	찐감자 우유2	당근김밥1 채소주스
열량(kcal) 단백질(g)		628/25	734/26	625/26	645/24
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
오전 간식	닭고기팽이버섯죽15 오이스틱	오븐계란후라이1 마시는요구르트2	부처님오신날 	들깨죽 치즈2	감자밥 사과
점심	차조밥 오징어무국5,17 제육가지볶음5,6,15 청경채무침5 배추김치9	수수밥 황태미역국5 닭갈비5,6,15 가지나물5 깍두기9		흑미밥 한우대파국5,16 고등어구이6,7 비름된장무침5 깍두기9	찹쌀밥 배추된장국5 한우부추불고기5,6,16 오이참외무침 배추김치9
오후 간식	옥수수튀김6 우유2	장터한우국5,6,16 찹쌀밥		흑임자찰편2,6 청포도 작두콩차	찐고구마 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	628/25	734/26		642/26	626/27
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
오전 간식	두부흑미죽5 사과	양송이스프2,5,6,15,16 마늘빵1,2,5,6	채소죽	한우가지밥5,6,16 치즈2	황태배추죽5 치즈2
점심	차조밥 버섯맑은국5 계란팬구이1,10 우엉어묵조림5,6 배추김치9	수수밥 얼갈이된장국5 한우사태감자조림5,6,16 새송이버섯나물5 깍두기9	계란버섯볶음밥1,5,6 송능 새우튀김1,5,6,9&케첩12 피클 워터젤리(오렌지)	흑미밥 두부김치국5,9 삼겹살숙주볶음5,6,10,18 열무나물5 깍두기9	찹쌀밥 아욱국5,9 치킨스테이크 1,2,5,6,12,15,16,18 표고감자채볶음 배추김치9
오후 간식	단호박꿀찐 우유2	토마토수제비뇨끼5,6,12	카스테라1,2,5,6 우유2	양배추볶음우동5,6 토마토12	버섯떡볶이5,6 파인애플
열량(kcal) 단백질(g)	645/26	645/27	755/24	645/24	665/28
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
오전 간식	한우채소죽5,6,16 파프리카스틱	우유쉬폰1,2,5,6 우유2	새우무밥5,9	밤흑임자죽 치즈2	뱅어김가루밥 치즈2
점심	차조밥 새우살연두부국1,5,9 닭데리야키조림5,6,16,18 깻잎순통들깨볶음5 배추김치9	수수밥 떡어묵국5,6 코다리강정5,6 근대나물5 깍두기9	한우토마토소스덮밥 5,6,12,16 무다시마국5 브로콜리무침 배추김치9 요구르트2	흑미밥 청국장5,6,9,18 마늘보쌈5,6,10 상추무침5,6 깍두기9	찹쌀밥 감자양파국5 한우두부조림5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9
오후 간식	감자구이&토마토소스2,10,12 우유2	유부초밥5,6 보리차	치즈어묵2,5,6,8 오렌지	대파토스트1,2,5,6 ABC주스	백설기 참외 식혜
열량(kcal) 단백질(g)	625/26	645/24	755/24	645/24	665/28

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물		콩	어·육			
	쌀	잡쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧 가루	고등어 갈치 오징어	명태		훈제오리	어묵	새우튀김	-
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아산	국산	오리 국산	연육 수입산	새우 베트남산	-

2024년 5월 식단표 (1~2세)

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)
오전 간식	■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		브로콜리단호박죽	콩나물밥5,6	양송이양배추죽 치즈2
점심	■ 1일 에너지권장량 : 단백질 (2020한국인영양소섭취기준)		찹쌀밥 숙된장국5,18 훈제오리고구마볶음 2,5,6,16 참나물무침5 백김치9	유니짜장밥 게살계란국1,8 수제탕수육6,10 백김치9 딸기	흑미밥 감자국5 한우가지볶음5,6,16 멸치김자반볶음 백김치9
오후 간식	영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		시리얼5,6 바나나 우유2	하트빵1,2,5,6 우유2	꿀떡 오렌지 옥수수차
열량(kcal) 단백질(g)					
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
오전 간식	대체휴일	애호박두부토장죽5 치즈2	돈육김치밥5,6,9,10	멸치밥 블루베리	스틱브레드1,2,5,6 우유2
점심		수수밥 한우된장국5,16 임연수구이 배추나물5 백김치9	찹쌀밥 들깨미역국5,6,9 한우파인애플볶음5,6,12 요거트채소샐러드2 백김치9	흑미밥 근대된장국5 오향장육5,10 콩나물당면무침5,6 백김치9	찹쌀밥 닭배추국5,15 건새우볶음5,6,9 애호박나물9 백김치9
오후 간식		콩시루떡5 참외 현미차	고구마파운드케이크1,2,5,6 메론 우유2	찐감자 우유2	당근김밥1 채소주스
열량(kcal) 단백질(g)					
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
오전 간식	닭고기팽이버섯죽15 오이스틱	오븐계란후라이1 마시는요구르트2	부처님오신날 	들깨죽 치즈2	감자밥 사과
점심	차조밥 오징어무국5,17 제육가지볶음5,6,15 청경채무침5 백김치9	수수밥 황태미역국5 닭갈비5,6,15 가지나물5 백김치9		흑미밥 한우대파국5,16 고등어구이6,7 비름된장무침5 백김치9	찹쌀밥 배추된장국5 한우부추불고기5,6,16 오이참외무침 백김치9
오후 간식	옥수수튀김6 우유2	장터한우국5,6,16 찹쌀밥		흑임자찰편2,6 청포도 작두콩차	찐고구마 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	628/25	734/26		642/26	626/27
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
오전 간식	두부흑미죽5 사과	양송이스프2,5,6,15,16 마늘빵1,2,5,6	채소죽	한우가지밥5,6,16 치즈2	황태배추죽5 치즈2
점심	차조밥 버섯맑은국5 계란팬구이1,10 우엉어묵조림5,6 백김치9	수수밥 얼갈이된장국5 한우사태감자조림5,6,16 새송이버섯나물5 백김치9	계란버섯볶음밥1,5,6 송능 새우튀김1,5,6,9&케첩12 피클 워터젤리(오렌지)	흑미밥 두부김치국5,9 삼겹살숙주볶음5,6,10,18 열무나물5 백김치9	찹쌀밥 아욱국5,9 치킨스테이크 1,2,5,6,12,15,16,18 표고감자채볶음 백김치9
오후 간식	단호박꿀찐 우유2	토마토수제비뇨끼5,6,12	카스테라1,2,5,6 우유2	양배추볶음우동5,6 토마토12	버섯떡볶이5,6 파인애플
열량(kcal) 단백질(g)	645/26	645/27	755/24	645/24	665/28
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
오전 간식	한우채소죽5,6,16 파프리카스틱	우유쉬폰1,2,5,6 우유2	새우무밥5,9	밤흑임자죽 치즈2	뱅어김가루밥 치즈2
점심	차조밥 새우살연두부국1,5,9 닭데리야키조림5,6,16,18 깻잎순통들깨볶음5 백김치9	수수밥 떡어묵국5,6 코다리강정5,6 근대나물5 백김치9	한우토마토소스덮밥 5,6,12,16 무다시마국5 브로콜리무침 백김치9 요구르트2	흑미밥 청국장5,6,9,18 마늘보쌈5,6,10 상추무침5,6 백김치9	찹쌀밥 감자양파국5 한우두부조림5,6,16 청포묵김무침5,6 백김치9
오후 간식	감자구이&토마토소스2,10,12 우유2	유부초밥5,6 보리차	치즈어묵2,5,6,8 오렌지	대파토스트1,2,5,6 ABC주스	백설기 참외 식혜
열량(kcal) 단백질(g)	625/26	645/24	755/24	645/24	665/28

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물		콩	어·육			
	쌀	잡쌀	기장	차조					배추	고춧가루	고등어	명태		훈제오리	어묵	새우튀김	-
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아산	국산	오리 국산	연육 수입산	새우 베트남산	-

2024년 5월 식단표 (12~15개월)

완료기

황혜정 영양사 작성

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)
오전 간식	■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 1일 에너지권장량 : 단백질 (2020한국인영양소섭취기준) 영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g ■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		브로콜리단호박진밥	채소진밥5,6	양송이양배추진밥 치즈2
점심			대구살고구마진밥	게살계란진밥 딸기	한우감자진밥16
오후 간식			쌀과자 바나나 우유2	하트빵1,2,5,6 우유2	백설기2 오렌지 옥수수차
열량(kcal) 단백질(g)			381/12	377/9	381/14
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
오전 간식	대체휴일	애호박두부토장진밥5 치즈2	돈육백김치진밥9,10	멸치진밥 블루베리	스틱브레드1,2,5,6 우유2
점심		한우채소진밥16	한우애호박진밥16	새우살버섯진밥9	닭고기미역진밥15
오후 간식		치즈설기2 참외 현미차	고구마빵1,2,5,6 메론 우유2	찐감자 우유2	당근계란밥1 채소주스
열량(kcal) 단백질(g)		358/9	366/15	411/14	376/12
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
오전 간식	닭고기오이진밥15	오븐계란후라이1 마시는요구르트2	부처님오신날 	들깨진밥 치즈2	감자진밥 사과
점심	새우살무진밥9	계란채소진밥1		대구살표고진밥	한우오이진밥16
오후 간식	옥수수진밥 우유2	장터한우국5,6,16 찹쌀밥		백설기 청포도 작두콩차	찐고구마 우유2
열량(kcal) 단백질(g)	402/13	386/14		412/13	366/15
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
오전 간식	두부흑미진밥5 사과	양송이진밥	채소진밥	한우가지진밥16 치즈2	황태배추진밥 치즈2
점심	우영진밥	한우감자진밥16	두부감자진밥5	멸치브로콜리진밥16	닭고기양배추진밥15
오후 간식	단호박꿀찜 우유2	토마토소스수제비2,12	카스테라1,2,5,6 우유2	양배추볶음우동5,6 토마토12	버섯떡볶이(떡국떡)5,6 파인애플
열량(kcal) 단백질(g)	405/14	410/11	411/12	382/12	404/13
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
오전 간식	한우채소진밥16 파프리카스틱	우유쉬폰1,2,5,6 우유2	새우무진밥9	밤흑임자진밥 치즈2	뱅어진밥 치즈2
점심	닭고기팽이버섯진밥15	한우애호박진밥16	계란채소진밥1	대구살배추진밥	한우무진밥16
오후 간식	감자구이 우유2	유부밥5,6 보리차	찐계란1 오렌지	식빵 1,2,5,6 ABC주스	백설기 참외 식혜
열량(kcal) 단백질(g)	401/12	380/13	411/12	382/12	404/13

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀		쇠고기	닭고기	수산물	두부
	쌀	잡쌀			대구, 새우	콩
	국산	국산			국산	국산

국방부 청사어린이집

2024년 5월 식단표 (3~5세)

야간연장반

황혜정 영양사 작성

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)
야간 연장	■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 1일 에너지권장량 : 단백질 (2020한국인영양소섭취기준)		차조밥 오징어콩나물국5,18 돈육된장볶음5,6,10 가지나물5 배추김치9	수수밥 대구살무국5 두부구이*양념장1 시금치나물5 배추김치9	쌀밥 사골감자국16 임연수구이 김구이 배추김치9
	영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g		354/17	356/14	359/15
	■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
야간 연장	대체휴일	흑미밥 유부국5 닭고기북어찜5,6,15 숙주나물5 배추김치9	차조밥 호박된장국5 목살구이5,6,10 상추무침5,6 배추김치9	수수밥 게살무국 5,8 메추리알케찹조림1,12 버섯볶음 배추김치9	쌀밥 한우미역국5,16 황태채조림 콩나물무침5 배추김치9
		363/16	356/14	351/14	347/13
		우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
야간 연장	기장밥 육개장5,16 오징어실채볶음5,6,17 비름나물무침5 배추김치9	흑미밥 만둣국1,2,5,6,10 삼치조림5,6 오이무침 배추김치9	부처님오신날 	수수밥 황태국5 훈제오리가지볶음 2,5,6,16 표고버섯조림5,6 배추김치9	쌀밥 청경채된장국5 돈육장조림5,6,10 건새우볶음5,6,9 배추김치9
	358/15	342/14		351/13	351/15
	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)		우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
야간 연장	기장밥 근대된장국5 떡갈비5,6,10,16 참나물무침5,6 배추김치9	흑미밥 들깨무채국 닭고기구이5,6,15 감자조림5,6 배추김치9	차조밥 감자미역국5 두부조림5,6 가지양파볶음5 배추김치9	수수밥 배추된장국5 한우오이송송이5,6,16 브로콜리무침 배추김치9	쌀밥 김치국5,9 가자미버터구이2 양배추샐러드1,2 배추김치9
	354/15	363/16	357/16	351/14	347/13
	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
야간 연장	기장밥 감자국5 돈육청경채볶음5,6,10 팽이버섯나물5 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5 한우장조림5,6,16 애호박볶음5,9 배추김치9	차조밥 해물된장국5,9,17 계란말이1 얼갈이나물5 배추김치9	수수밥 아욱국5 생선까스1,2,5,6 오이지무침5 배추김치9	쌀밥 콩나물국5 닭고기김치볶음5,6,9,15 김자반볶음 배추김치9
	357/16	351/14	357/16	351/14	347/13
	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물		두부	어육 가공품					
	쌀	잡쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧가루	고등어 갈치 오징어	명태		어묵	사골	훈제 오리	만두 떡갈비	오징어 실채	생선 까스
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아산	국산	연육 수입산	한우 국산	오리 국산	돈육 국산	오징어 칠레	대구 국산

2024년 5월 식단표 (1~2세)

야간연장반

황혜정 영양사 작성

일자			1 (수)	2 (목)	3 (금)
야간 연장	■ 알레르기 유발 식품 표시 ①가금류의 난류 ②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ■ 1일 에너지권장량 : 단백질 (2020한국인영양소섭취기준)		차조밥 오징어콩나물국5,18 돈육된장볶음5,6,10 가지나물5 백김치9	수수밥 대구살무국5 두부구이*양념장1 시금치나물5 백김치9	쌀밥 사골감자국16 임연수구이 김구이 백김치9
	영아 900kcal : 20g, 유아 1400kcal : 25g		354/17	356/14	359/15
	■ 식단은 어린이집 일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.		우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)
야간 연장	대체휴일	흑미밥 유부국5 닭고기북어찜5,6,15 숙주나물5 백김치9	차조밥 호박된장국5 목살구이5,6,10 상추무침5,6 백김치9	수수밥 게살무국 5,8 메추리알케찹조림1,12 버섯볶음 백김치9	쌀밥 한우미역국5,16 황태채조림 콩나물무침5 백김치9
		363/16	351/15	351/14	347/13
		우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)
야간 연장	기장밥 육개장5,16 오징어실채볶음5,6,17 비름나물무침5 백김치9	흑미밥 만둣국1,2,5,6,10 삼치조림5,6 오이무침 백김치9	부처님오신날 	수수밥 황태국5 훈제오리가지볶음 2,5,6,16 표고버섯조림5,6 백김치9	쌀밥 청경채된장국5 돈육장조림5,6,10 건새우볶음5,6,9 백김치9
	358/15	342/14		351/13	351/15
	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)		우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)
야간 연장	기장밥 근대된장국5 떡갈비5,6,10,16 참나물무침5,6 백김치9	흑미밥 들깨무채국 닭고기구이5,6,15 감자조림5,6 백김치9	차조밥 감자미역국5 두부조림5,6 가지양파볶음5 백김치9	수수밥 배추된장국5 한우오이송송이5,6,16 브로콜리무침 백김치9	쌀밥 김치국5,9 가자미버터구이2 양배추샐러드1,2 백김치9
	354/15	363/16	357/16	351/14	347/13
	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)
일자	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)
야간 연장	기장밥 감자국5 돈육청경채볶음5,6,10 팽이버섯나물5 백김치9	흑미밥 얼갈이된장국5 한우장조림5,6,16 애호박볶음5,9 백김치9	차조밥 해물된장국5,9,17 계란말이1 얼갈이나물5 백김치9	수수밥 아욱국5 생선까스1,2,5,6 오이지무침5 백김치9	쌀밥 콩나물국5 닭고기김치볶음5,6,9,15 김자반볶음 백김치9
	357/16	351/14	357/16	351/14	347/13
	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)	우유2 (85kcal,4g)

■ 원산지표시

원산지 표기	쌀				쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	배추김치		수산물		두부	어육 가공품					
	쌀	잡쌀	기장 수수	차조 흑미					배추	고춧가루	고등어 갈치 오징어	명태		어묵	사골	훈제 오리	만두 떡갈비	오징어 실채	생선 까스
	국산	국산	국산	국산					국산	국산	국산	러시아산	국산	연육 수입산	한우 국산	오리 국산	돈육 국산	오징어 칠레	대구 국산