



일자/요일		1(금)				2(토)		
오전간식		한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬야황산류⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잔 ※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				- 제철식품 - ▶채소-우엉, 연근, 냉이, 달래, 취나물, 쑥 ▶해산물-바지락, 꼬막, 주꾸미, 소라 ▶과일-딸기, 한라봉, 금귤 - 식단안내 - · 모든 조리류는 저염저당 조리를 권장합니다. · 국 또는 반찬에 고추장, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야합니다. · 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공합니다. · 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.	삼일절 	떡먹는요구르트②
점심						잔치국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨ 딸기		
오후간식								
열량/단백질						360/11		
일자/요일		4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)	
오전간식		연근죽	우유타락죽②	게살죽⑧	소고기스프	두부현미죽⑤	발효유②	
점심		백미밥 냉이된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 양상추숙임자스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨ 영양유부초밥⑤⑥, 오렌지	수수밥 쇠고기당면국⑤⑥⑭ 간장불고기⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 무쌈국 새우살새송이볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 참치미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 우민짜우영조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 안동순살찜닭⑤⑥⑮ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ ⑨⑩ 실파달걀국① 단무지⑮ 오렌지	
오후간식								
열량/단백질		424/12	403/17	403/19	431/12	468/20	316/12	
일자/요일		11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)	
오전간식		버섯참깨죽	발효유	감자치즈죽②	크림스프	닭살양파죽⑮	떡먹는요구르트②	
점심		 차조밥 근대국⑤⑥ 메추리알복합①⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ 토마토스파게티, 오렌지	백미밥 물만둣국①⑥⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	봄나물비빔밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	수수밥 우거지배춧국⑤⑥ 맛살달걀전①⑤⑥⑧ 브로콜리무침 깍두기⑨	 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ (저염)배추김치⑨ 사과	
오후간식								
열량/단백질		455/12	484/18	411/15	489/16	421/15	310/13	
일자/요일		18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)	
오전간식		느타리버섯죽	잡쌀단호박죽	양배추죽	양송이스프	김가루당근죽	발효유②	
점심		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 두부양념찜⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 돈육장조림 맛살채소무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨	후리가게밥⑤ 미소장국⑤⑥ 과일탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 어묵묵국⑤⑥⑧ 닭고기채소조림⑤⑥⑮ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 복쌈국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑭ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	 간장불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 순두부백탕①⑤ 배추김치⑨ 바나나	
오후간식								
열량/단백질		454/14	406/15	422/16	423/18	432/17	315/15	
일자/요일		25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)	
오전간식		연두부죽	발효유	버섯채소죽	소고기스프	감자달걀죽①	떡먹는요구르트②	
점심		수수밥 맑은김치국⑨ 떡갈비구이 브로콜리햄볶음⑤⑩ 깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	 카레볶음밥⑤⑥⑩ 된장국 치킨텐더샐러드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 배춧국⑤⑥ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥ ⑩⑫⑭ 토마토카프리제②⑫ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑭ ①⑤⑩⑭ 가스오부시국⑤⑥ 배추김치⑨ 배	
오후간식								
열량/단백질		455/14	404/18	445/16	434/13	454/15	337/11	
원산지 표시								
쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	떡갈비(돼지고기: 국내/수입산, 쇠고기 국내/수입산)		
콩(두부류,콩국수,콩비지)	국내/수입산	닭고기	국내산	쇠고기	국내산	훈제오리(오리고기):국내산		
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산	(한우/젓소/우유)	국내산	돈가스(돼지고기):국내산		
						햄(돼지고기):국내/수입산		
						함박스테이크(돼지고기: , 쇠고기:)		
						너비아니(돼지고기: 국내, 쇠고기:)		
						참치(다량아):원양산		
						가스오부시(다량아):		
						진미채(오징어):		

※ 원산지 표시는 센터 제공 **표준레시피**를 기준으로 작성됩니다. 대체식, 선택식단 및 추가 재료 사용 등의 경우 원산지 표시를 변경하여 기재해주시기 바랍니다.
 ※ 표기된 수산물 외에 '살아있는 수산물(생선, 조개류 등)'을 활용하시는 경우, 해당 식품에 대한 원산지를 포함하여 기재해주시기 바랍니다.



일자/요일		1(금)		2(토)	
오전간식		- 제철식품 - ▶채소-우엉, 연근, 냉이, 달래, 취나물, 썩 ▶해산물-바지락, 꼬막, 주꾸미, 소라 ▶과일-딸기, 한라봉, 금귤		삼일절	
점심	한국인에게 알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	- 모든 조리류는 저염저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고추장, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.		떠먹는요구르트② 잔치국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨ 딸기	
오후간식				406/11	
열량/단백질					
일자/요일		4(월)	5(화)	6(수)	7(목)
오전간식		연근죽	우유타락죽②	게살죽⑧	소고기스프
점심	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 양상추참치스무치 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 간장불고기⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 무쌈국 새우살새송이볶음⑤ ⑨ 배추김치⑨	차조밥 참치미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑬ 우민짜우영조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	두부현미죽⑤ 백미밥 미소장국⑤⑥ 안동순살찜닭⑤⑥⑬ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	영양유부초밥⑤⑥, 오렌지	찐단호박, 우유②	어묵탕⑤⑥⑧, 배	채소주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥, 바나나, 우유②
열량/단백질		688/18	619/26	661/30	652/18
일자/요일		11(월)	12(화)	13(수)	14(목)
오전간식		버섯참깨죽	발효유	감자치즈죽②	크림스프
점심	차조밥 근대국⑤⑥ 매추리알목집①⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 물만두국①⑥⑩ 두부부침&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	봄나물비빔밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	수수밥 우거지배추국⑤⑥ 맛살달걀전①⑤⑥⑧ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티, 오렌지	찐고구마, 우유②	떡볶이⑤⑥⑧, 배	프렌치토스트	바람떡, 바나나, 보리차
열량/단백질		681/18	692/24	631/22	683/24
일자/요일		18(월)	19(화)	20(수)	21(목)
오전간식		느타리버섯죽	참쌀단호박죽	양배추죽	양송이스프
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념찜⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추된장국⑤⑥ 돈육장조림 맛살채소무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨	후리가케밥⑤ 미소장국⑤⑥ 과일탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 어묵묵국⑤⑥⑧ 닭고기채소조림⑤⑥⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 복어국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥, 배	시리얼&우유②	찐달걀③, 오렌지	팬케이크①②⑤⑥	롤빵①②⑥, 오이스틱, 우유②
열량/단백질		643/19	624/23	666/24	645/27
일자/요일		25(월)	26(화)	27(수)	28(목)
오전간식		연두부죽	발효유	버섯채소죽	소고기스프
점심	수수밥 맑은김치국⑨ 떡갈비구이 브로콜리햄볶음⑤⑩ 깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨	카레볶음밥⑤⑥⑩ 된장국 치킨텐더샐러드 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	기장밥 배추국⑤⑥ 안매운채육볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 토마토카프리제②⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤, 오렌지	찐감자, 우유②	약과⑥, 배	군만두⑤⑥⑩	자른꿀떡, 바나나, 동글레차
열량/단백질		653/20	665/29	662/21	663/20
일자/요일		29(금)	30(토)		
오전간식		연두부죽	발효유	버섯채소죽	소고기스프
점심	수수밥 맑은김치국⑨ 떡갈비구이 브로콜리햄볶음⑤⑩ 깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨	카레볶음밥⑤⑥⑩ 된장국 치킨텐더샐러드 ①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	기장밥 배추국⑤⑥ 안매운채육볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 토마토카프리제②⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤, 오렌지	찐감자, 우유②	약과⑥, 배	군만두⑤⑥⑩	자른꿀떡, 바나나, 동글레차
열량/단백질		653/20	665/29	662/21	663/20

원산지 표시

쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	수산물	국내	식육 가공품	국내산
콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	국내/수입산	닭고기	국내산	쇠고기(당면국: 한우, 우민짜우영조림: 미국산)	국내산	수산물	국내	식육 가공품	국내산
배추김치	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산	쇠고기(미역국: 한우, 쇠고기죽: 한우)	국내산	수산물	국내	식육 가공품	국내산
				오모라이스:	국내산	수산물	국내	식육 가공품	국내산

※ 원산지 표시는 센터 제공 표준 표시를 기준으로 작성됩니다. 대체식, 선택식단 및 추가 재료 사용 등의 경우 원산지 표시를 변경하여 기재해주시기 바랍니다.
※ 표기된 수산물 외에 '살아있는 수산물(생선, 조개류 등)'을 활용하시는 경우, 해당 식품에 대한 원산지를 포함하여 기재해주시기 바랍니다.