



일자/요일		1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)	
오전간식		계란죽②	버섯죽	발효유	떠먹는 요거르트	무된장죽	발효유②	
점심		방방밥상 기장밥 호박된장국⑤⑥ 달살불고기⑤⑥⑫ 아삭오이무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 야채달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑫ 송편 파래김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 깍두사과	차조밥 우거지감자탕⑤⑥⑫ 두부부침⑤⑥ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국⑤⑥ 돈육해물볶음⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	참치비빔밥⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 배	
오후간식		모듬어묵탕⑤⑥⑧, 주스	찐고구마, 우유②	안매운김치부침개⑤⑥⑨, 주스	간장떡볶이⑤⑥⑧	잼토스트①②⑥, 포도, 우유②		
열량/단백질		448/19	477/18	478/19	422/17	448/17	306/14	
일자/요일		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전간식		두부양파죽⑤	채소죽	국회의원선거 투표하는날	발효유	콩나물죽⑤	떠먹는요거르트②	
점심		차조밥 얼갈이배춧국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	당당밥상 수수밥 아욱된장국⑤⑥ 탕수육 ①⑤⑥⑫⑬ 오이상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 훈제오리구이 새콤무초무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑫⑬⑭ 연근조림⑤ 배추김치⑨	베이컨채소볶음밥 ⑤⑥⑫ 팽이버섯장국⑤⑥ 배추김치⑨ 씨없는포도	
오후간식		치즈스틱②⑤, 바나나	찐단호박, 우유②		영양주먹밥⑤	떡, 참외, 보리차		
열량/단백질		453/15	419/17		421/13	447/12	313/10	
일자/요일		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	
오전간식		발효유	참깨죽	호박죽	시금치된장죽	옥수수죽	발효유②	
점심		백미밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치양념조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑫ 너비아니구이⑤⑫⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	심심밥상 쇠고기콩나물밥⑤⑥⑫ 파송송달걀국① 양배추채샐러드 깍두기⑨ 요거르트②	무지개밥상 기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑭ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥⑤⑥⑫ 두부배춧국⑤ 깍두기⑨ 파인애플	
오후간식		야채전①⑤⑥, 주스	찐감자, 우유②	김치볶음밥, 주스	자른유부초밥⑤⑥	제과빵①②⑥, 토마토⑫, 우유②		
열량/단백질		422/14	461/16	453/15	439/24	468/17	309/10	
일자/요일		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전간식		당근죽	쇠고기채소죽⑫	김가루죽	발효유	달걀죽①	떠먹는요거르트②	
점심		기장밥 팽이미소국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육불고기⑤⑥⑫ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	꽃상추비빔밥⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 달걀찜①② 배추김치⑨ (과일요거트②)	차조밥 하얀순두부탕①⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥⑧ 잔멸치건과류조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 김치제육볶음⑫ 새콤오이생채 배추김치⑨	멸치칼국수⑥ 참깨주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	
오후간식		저당국물쿠키①⑤⑥, 오렌지	시리얼, 우유②	물만두⑤⑥⑫, 주스	순살너겟①⑤⑥⑫⑭	떡, 사과, 등글레차		
열량/단백질		422/14	498/17	431/19	466/21	429/14	355/10	
일자/요일		29(월)	30(화)	- 제철식품 - ▶채소-두름, 냉이, 더덕, 달래, 취나물, 가지, 죽순 ▶해산물-주꾸미, 다슬기, 병어, 톳, 장어 ▶과일-딸기, 굴, 사과 -한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
오전간식		애호박죽	감자양파죽					
점심		수수밥 시래기된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 굴소스가지볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 두부양념찜⑤ 맛살채소무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨					
오후간식		토마토스파게티②⑥⑫, 주스	찐고구마, 우유②					
열량/단백질		444/14	487/14					
원산지 표시								
쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	수산물	주꾸미: 국내산	식육가공품	훈제오리(오리고기): 국내산
콩(두부류,콩국수,콩비지)	국내산	닭고기	국내산		수산물	참치(다량어)		미트볼(돼지고기: 국내산 ,쇠고기: 수입산)
배추김치	배추:국내산 고춧가루:국내산	오리고기	국내산	(한우/젓소/육우)	원양산:			베이컨(돼지고기): 수입산
								너비아니(돼지고기: 국내산 ,쇠고기: 수입산)
								함박스테이크(돼지고기: 수입산 ,쇠고기: 수입산)

※ 원산지 표시는 센터 제공 **표준레시피를 기준으로 작성**됩니다. 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.