



일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전 간식	타락죽②	새송이버섯죽	브로콜리죽	닭죽⑫	배추무죽
점심	방방밥상 기장밥 호박된장국⑤⑥ 닭살간장불고기⑤⑥⑫ 아삭오이무침 배추김치⑤	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 삼색달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤	안심제육덮밥⑤⑥⑫ 송송 파래김자반⑤⑥ 배추김치⑤ 떠먹는 요구르트	차조밥 우거지감자탕⑤⑥⑫ 두부부침&양념장⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑤	수수밥 북어양파국⑤⑥ 돈육주꾸미볶음⑤⑥⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤
오후 간식	모듬어묵탕⑤⑥⑧, 사과	찐고구마, 우유②	안매운김치부침개⑤⑥⑧, 오렌지	간장떡볶이⑤⑥⑧, 마시는 요구르트	잼모닝빵①②⑥, 당근스틱, 우유②
열량/단백질	448/19	477/18	478/19	422/17	448/17
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전 간식	두부양파죽⑤	채소죽		감자당근죽	콩나물죽⑤
점심	차조밥 얼갈이배추국⑤⑥ 쇠고기메추리알조림①⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침⑤⑥⑧ 깍두기⑤	Happy Birthday! 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지불고기⑤⑥⑫ 잡채⑤⑥ 배추김치⑤		기장밥 감자부추국⑤⑥ 훈제오리구이 새콤무초무침⑤⑥ 배추김치⑤	검정콩밥⑤ 근대국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑫⑫ 연근튀김⑤ 배추김치⑤
오후 간식	치즈스틱②③, 바나나	생일케이크, 우유②		영양주먹밥⑤, 사과주스	노란시루떡, 참외, 보리차
열량/단백질	453/15	479/14		421/13	447/12
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전 간식	미역죽	참깨죽	잡쌀단호박죽	양배추죽	옥수수죽
점심	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 임연수양념조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑤	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑫ 너비아니구이⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤	싱싱밥상 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 파송송달걀국① 양배추채샐러드 깍두기⑤ 마시는 요구르트②	우지개밥상 기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 아욱토장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤
오후 간식	봄나물모듬전①⑤⑥⑧⑫, 사과	찐감자, 우유②	쌀강정, 참외	유부초밥⑤⑥, 보리차	크림빵①②⑥, 토마토⑫, 우유②
열량/단백질	422/14	461/16	453/15	439/24	468/17
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전 간식	당근죽	쇠고기채소죽⑫	김가루죽	느타리버섯죽	달걀죽①
점심	기장밥 크림스프②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑫⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 간장제육불고기⑤⑥⑫ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	꽃상추비빔밥⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 배추김치⑤ 마시는 요구르트②	차조밥 하얀순두부탕①⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥⑧ 잔멸치건과류조림⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 근대된장국⑤⑥ 보쌈수육⑫ 새콤오이생채 배추김치⑤
오후 간식	곡물쿠키①⑤⑥, 오렌지	시리얼, 우유②	물만두찜⑤⑥⑫, 포도	순살닭강정①⑤⑥⑫⑫, 우유	술떡, 참외, 둥글레차
열량/단백질	422/14	498/17	431/19	466/21	429/14
일자/요일	29(월)	30(화)	- 제철식품 - ▶채소-두릅, 냉이, 더덕, 달래, 취나물, 가지, 죽순 ▶해산물-주꾸미, 다슬기, 병어, 톳, 장어 ▶과일-딸기, 굴, 사과 -한국인에게 알레르기 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.		
오전 간식	애호박죽	감자양파죽			
점심	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 굴소스가지볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑤	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 두부양념찜⑤ 맛살채소무침⑤⑥⑧ 배추김치⑤			
오후 간식	토마토스파게티②⑥⑫, 사과	고구마튀김⑤⑥, 우유②			
열량/단백질	444/14	487/14			
원산지 표시					
쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기 : 국내산 수산물 주꾸미: 베트남 식육 가공품	훈제오리(오리고기): 국내산
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	닭고기	국내산		미트볼(돼지고기: 국산, 쇠고기: 국산, 호주산)
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산		너비아니(돼지고기: 국산, 닭고기: 국산)
					함박스테이크(돼지고기: 국내산)

※ 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.



일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)		
오전간식	타락죽②	새송이버섯죽	브로콜리죽	닭죽⑫	배추무죽		
점심	방방밥상 기장밥 호박된장국③⑥ 닭살간장불고기③⑥⑫ 아삭오이무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국③⑥⑫ 삼색달걀말이①③ 시금치나물③⑥ 배추김치⑨	안심제육덮밥③⑥⑫ 송송 파래김자반③⑥ 배추김치⑨ 떠먹는 요구르트	차조밥 우거지감자탕③⑥⑫ 두부부침&양념장③⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 북어양파국③⑥ 돈육주꾸미볶음③⑥⑫ 우엉조림③⑥ 배추김치⑨		
오후간식	모듬어묵탕③⑥⑫, 사과	찐고구마, 우유②	안매운김치부침개③⑥⑫, 오렌지	간장떡볶이③⑥⑫, 마시는 요구르트	참모닝빵①②⑥, 당근스틱, 우유②		
열량/단백질	687/29	651/22	689/26	649/27	680/27		
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)		
오전간식	두부양파죽③	채소죽		감자당근죽	콩나물죽③		
점심	차조밥 얼갈이배춧국③⑥ 쇠고기메추리알조림①③⑥⑫ 맛살콩나물무침③⑥⑫ 깍두기⑨	 백미밥 쇠고기미역국③⑥⑫ 돼지불고기③⑥⑫ 잡채③⑥ 배추김치⑨		기장밥 감자부추국③⑥ 훈제오리구이 새콤무초무침③⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 근대국③⑥ 미트볼토마토소스조림③⑥⑫⑫ 연근튀김③ 배추김치⑨		
오후간식	치즈스틱②③, 바나나	생일케이크, 우유②		영양주먹밥⑤, 사과주스	노란시루떡, 참외, 보리차		
열량/단백질	683/31	694/20		648/20	668/18		
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)		
오전간식	미역죽	참깨죽	참쌀단호박죽	양배추죽	옥수수죽		
점심	백미밥 우거지된장국③⑥ 임연수양념조림③⑥ 숙주당근무침③⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①③⑥⑫ 너비아니구이③⑥⑫ 애호박나물③⑥ 배추김치⑨	상상밥상 쇠고기채소볶음밥③⑥⑫ 파송송달걀국① 양배추채샐러드 깍두기⑨ 마시는요구르트②	무지개밥상 기장밥 느타리버섯국③⑥ 닭살데리야끼볶음③⑥⑫ 브로콜리무침③⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱토장국③⑥ 순살돼지갈비찜③⑥⑫ 청포묵김무침③⑥ 배추김치⑨		
오후간식	봄나물모듬전①③⑥⑨⑫, 사과	찐감자, 우유②	쌀강정, 참외	유부초밥③⑥, 보리차	크림빵①②⑥, 토마토⑫, 우유②		
열량/단백질	642/21	674/23	640/20	680/20	657/24		
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)		
오전간식	당근죽	쇠고기채소죽⑫	김가루죽	느타리버섯죽	달걀죽①		
점심	기장밥 크림스프②⑥ 함박스테이크①③⑥⑨⑫⑫ 마카로니샐러드①③⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자맑은국③⑥ 간장제육불고기③⑥⑫ 비름나물무침③⑥ 배추김치⑨	꽃상추비빔밥③⑥ 무채된장국③⑥ 치즈달걀찜①② 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 하얀순두부탕①③ 어묵파프리카볶음③⑥⑫ 잔멸치견과류조림③⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국③⑥ 보쌈수육⑫ 새콤오이생채 배추김치⑨		
오후간식	곡물쿠키①③⑥, 오렌지	시리얼, 우유②	물만두찜③⑥⑫, 포도	순살닭강정①③⑥⑨⑫⑫, 우유	술떡, 참외, 동글레차		
열량/단백질	646/17	672/22	643/29	661/30	648/21		
일자/요일	29(월)	30(화)	- 제철식품 - ▶채소-두릅, 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)⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
오전간식	애호박죽	감자양파죽					
점심	수수밥 시래기된장국③⑥ 순살가자미구이③⑥ 굴소스가지볶음③⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국③⑥⑫ 두부양념찜⑤ 맛살채소무침③⑥⑫ 배추김치⑨					
오후간식	토마토스파게티②⑥⑫, 사과	고구마튀김③⑥, 우유②					
열량/단백질	644/21	694/20					
원산지 표시							
쌀(밥, 죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기 : 국내산	수산물 주꾸미: 베트남	식육가공품	훈제오리(오리고기): 국내산
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	닭고기	국내산				미트볼(돼지고기: 국산, 쇠고기: 국산, 호주산)
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산				너비아니(돼지고기: 국산, 닭고기: 국산)
							함박스테이크(돼지고기: 국내산)

※ 원산지 표시는 센터 제공 **표준레시피를 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.