

배우형	1-2세 건강식단	담당	원장
발행처	영양팀	최은희	
감수자	식단감수위원 5인		

월	화	수	목	금	토
날짜			1	2 	3
오전간식	 ★ 축하합니다 ★ 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침		단란 , 우유 ②	새우살부추죽 ⑨	
점심			달걀자장밥 ⑤⑥⑫ 묵국 ⑤⑥ 진멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미밥	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑫ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	
오후간식			찐단호박 , 보리차	돌빵①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)			435/20	494/20	
날짜	5	6 	7 	8	9
오전간식	 개천절 대채 휴일	달근스틱 떠먹는요구르트 ②	양송이버섯소프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	사과 , 우유 ②	 한글날
점심	 개천절 대채 휴일	쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가지자카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈 ②	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑫ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 세발나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미밥	쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		단팥빵①②⑥, 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	찐고구마 , 보리차	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		468/22	496/16	484/17	340/11
날짜	12	13 	14	15	16
오전간식	밤울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	감귤	고구마죽	배 , 우유 ②	가지양파죽
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑫ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑫ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아구이 ⑤⑥⑫ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	돼지고기목살찜 ⑤⑥⑫ 양배추된장국 ⑤⑥ 매추알깨참볶음 ①⑤⑥⑫ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플
오후간식	칼국수 ⑤⑥	모닝빵①②⑥, 우유 ②	키위요거트샐러드 ②	감자채전 ⑤, 차	참생드워치①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	417/15	426/16	445/18	455/18
날짜	19 	20	21	22	23 
오전간식	단란 , 우유 ②	오이스틱 떠먹는요구르트 ②	녹두죽	바나나 , 우유 ②	채소죽
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑫ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야카구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 저염치즈 ②	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑫ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	달걀비빔밥 ⑤⑥⑫ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미밥	잡곡밥 송편 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플
오후간식	영양주먹밥 ⑥, 보리차	슈크림빵①②⑥, 우유 ②	로제스파제트 ②⑥⑫	찐단호박 , 매실차	밤식빵①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	464/22	521/18	424/19	449/18
날짜	26	27 	28	29	30
오전간식	밤울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위	브로콜리죽	감귤 , 우유 ②	근대죽
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 달다리삼구이 ⑤⑥⑫ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어주조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참소테이크 ⑤⑥⑫ 고등어주조림 ⑤⑥⑦ 양상추샐러드*발사믹드레싱 김치 ⑨ 바나나	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑫ 매추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미밥	쌀밥 숙깃된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑫ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 파인애플
오후간식	어묵우동 ⑤⑥	옥수수羹①②⑥, 우유 ②	시리얼, 우유 ②	찐고구마 , 보리차	카스테라①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	428/11	463/15	475/20	522/19

원산지 표시	쌀(○표시)		배추김치(백김치, 작두기)		콩		쇠고기		닭고기		돼지고기		오리고기	
	밥○	죽○	배추○	누룽지○	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	돼지고기	국내산	
	국내산		국내산		산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품					수산물가공품			
	오징어		고등어		돈까스		니비아니		치킨까스		참치(가스오무시)			
국내산		국내산		돼지고기		쇠고기		닭고기		다랑어				
				국내산		국내산		국내산		전복산				
● 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣														

월	화	수	목	금	토
날짜				1	2
오전간식				무죽 /진밥	파프리카죽 /진밥
점심/오후간식				달걀청경채죽 /진밥⑫	두부아욱죽 /진밥 ⑤
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	 개천절 대채 휴일	당근죽 /진밥	양송이버섯죽 /진밥	채소죽 /진밥	 한글날
점심/오후간식	 개천절 대채 휴일	흰살생선채소죽 /진밥	노른자근대죽 /진밥 ①	쇠고기채소죽 /진밥⑫	 한글날
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	우거지죽 /진밥	오이죽 /진밥	고구마죽 /진밥	양배추죽 /진밥	가지양파죽 /진밥
점심/오후간식	닭살호박죽 /진밥 ⑫	흰살생선팽이버섯죽 /진밥	쇠고기콩나물죽 /진밥 ⑤⑫	노른자감자가루죽 /진밥 ①	두부채소죽 /진밥 ⑤
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	채소죽 /진밥	청경채죽 /진밥	채소죽 /진밥	브로콜리죽 /진밥	채소죽 /진밥
점심/오후간식	두부열갈이죽 /진밥⑤	흰살생선오이죽 /진밥	쇠고기감자죽 /진밥⑫	닭살채소죽 /진밥 ⑫	노른자시금치죽 /진밥 ①
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	채소죽 /진밥	애호박죽 /진밥	브로콜리죽 /진밥	배추죽 /진밥	근대죽 /진밥
점심/오후간식	닭살숙주죽 /진밥 ⑫	흰살생선무죽 /진밥	쇠고기미역죽 /진밥⑫	노른자채소죽 /진밥①	닭살감자죽 /진밥 ⑫

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀 (○표시)			콩 (○표시)			쇠고기 (○표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물	
	밥○	죽○	누룽지○	두부○	콩비지	콩국수	한우○	육우	젓소				배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	산

