



날짜				1일(목)		2일(금)		3일(토) 개천절					
오전간식		■이달의 메뉴는 너를 깨우는 SMART UP 식재료인 호박씨를 활용한 '호박씨팬케이크'입니다. <주의사항> 원아에게 급·간식 제공 시 가급적 맵지 않게 조리해주시고 조리 시 저염, 저당 조리법을 활용해 주시기 바랍니다. 포만기 등 먹고 마시는 음식은 반드시 아이들이 먹기 좋은 크기로 작게 잘라 제공해야 하며 배추김치와 깍두기 등의 김치류도 잘게 썰어 제공합니다.				치즈단근죽②		★제철과일바나나(오렌지)		개천절			
1점심						백미밥(잡곡밥) 미역장국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥ 생송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 우거지맑은국 닭살짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 유자소스양상추무침 백김치/깍두기⑨					
오후간식						★편 감자+두유⑤		(백설기)빵(크로와상)①②⑥ +(두유)우유②					
열량(kcal)/단백질(g)						613/21		606/23					
날짜		5일(월) 대체휴일		6일(화)		7일(수) 두뇌건강의날		8일(목)		9일(금) 한글날		10일(토)	
오전간식				★제철과일(사과)(오렌지) + 치즈②		★채소스틱(오이) +(저당)마시는요구르트②		애호박죽				쌀과자+우유②	
2점심				백미밥(잡곡밥) 근대맑은국 쇠고기장독육이⑤⑥⑭ 감구이 배추김치/백김치⑨		닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 어묵국⑤⑥ (두부)매추리알조림①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨				(안매운)돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미소국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식				토마토소스게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		(백설기)팬케이크 ①②⑤⑥		★편 고구마+두유⑤				(저당)떡먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)				558/21		564/21		585/18				517/22	
날짜		12일(월)		13일(화)		14일(수) 잔반없는날		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		시리얼+(두유)우유②⑤⑥		★제철과일(배)		★채소스틱(당근) +두유⑤		청경채죽		★제철과일사과(오렌지)		쌀과자+두유⑤	
3점심		백미밥(잡곡밥) 아욱국⑤⑥ 쇠고기매실소스구이 ⑤⑥⑭ 오이나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 열무장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		돈육하이라이스⑤⑩ 배추맑은국 애호박나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 두부들깨탕⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 설탕탕⑬ (두부)삼색달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		수제비국⑤ 참깨주먹밥⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤		(백설기)부추전⑤⑥		(백설기)치즈샌드위치①②⑤⑥ +차(보리)		★편 단호박+두유⑤		(백설기)빵(마들렌)①②⑥ +(두유)우유②		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		599/24		539/22		569/24		585/25		634/23		518/17	
날짜		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오전간식		미숫가루+(두유)우유②⑤		★제철과일사과(오렌지) +치즈②		★채소스틱(파프리카) +(저당)마시는요구르트②		녹두죽		★제철과일(단감)		쌀과자+우유②	
4점심		백미밥(잡곡밥) 감자국 닭살불고기⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육숙⑩ 양배추쌈+(저염)쌈장 ⑤⑥⑬ 배추김치/백김치⑨		새우살골소스볶음밥 ⑤⑨⑱ [국 제공시: 우동국물⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) (저염)청국장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑭ 연근무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 무칫국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 맑은장국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식		(백설기)아기편빵⑤⑥		칼국수⑥		(백설기)완만두⑤⑥⑩		(백설기)삶은 달걀①+두유⑤		(백설기)빵(모닝빵)①②⑤⑥ +(두유)우유②		(저당)떡먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)		587/25		572/26		508/18		563/28		582/23		596/24	
날짜		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		(저당)떡먹는요구르트②		★제철과일(감귤)		★채소스틱토마토(오렌지)⑫ +두유⑤		오트밀바나나죽②		★제철과일(배)		쌀과자+두유⑤	
5점심		백미밥(잡곡밥) 순두부국⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 애호박맑은국 돈육볶음⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치/백김치⑨		오므라이스①⑤⑫ 쇠고기탕국⑤⑮ 우거지나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 취나물장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥ 파프리카무침 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		고기국수⑤⑥⑩ 1/2백미밥(잡곡밥) 배추김치/깍두기⑨	
오후간식		(백설기)배추전⑤⑥		(백설기)유부주먹밥⑤		(백설기)구운도넛①②⑤⑥ +차(결명자)		★편 고구마+두유⑤		(백설기)빵(롤)①②⑤⑥ +(두유)우유②		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		522/24		549/24		554/20		573/21		589/25		588/19	
* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠맛 <야생산란류는 표백제, 보존료, 산 화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>													
[원산지표시항목] : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고폯가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 납치, 조피볼락, 우럭, 참돔, 마꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 ※ 식욕가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스 돼지고기국내산)													
원 산 지 표 시	쌀 (밥·죽·누룽지)		콩 (두부, 콩비지류)		김치		쇠고기		수 산 및 식 육 가 공 품	어묵(8일)		국내산, 베트남산	
							한우/육우/젖소			치킨(24일)		국내산	
	백미		국내산		두부		국내산						
					배추		국내산						
							닭고기						
										돼지고기			



날짜						1일(목)		2일(금)		3일(토) 개천절			
오전간식		■이달의 메뉴는 너를 깨우는 SMART UP 식재료인 호박씨를 활용한 '호박씨팬케이크'입니다. <주의사항> 원아에게 급·간식 제공 시 가급적 맵지 않게 조리해주시고, 조리 시 저염, 저당 조리법을 활용해 주시기 바랍니다. 표면이 동·냉고 매겨진 음식은 반드시 아이들이 먹기 좋은 크기로 작게 잘라 제공해야 하며 배추김치/깍두기 등의 김치류도 잘게 썰어 제공합니다.				치즈당근죽②		★제철과일바나나(오렌지)		개천절			
1점심						백미밥(잡곡밥) 미역장국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 우거지맑은국 달걀짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 유자소스양상추무침 배추김치/깍두기⑨					
오후간식						★전 감자+두유⑤		(백설기)빵(크로와상)①②⑥ +(두유)우유②					
열량(kcal)/단백질(g)						613/21		606/23					
날짜		5일(월) 대체휴일		6일(화)		7일(수) 두뇌건강의날		8일(목)		9일(금) 한글날		10일(토)	
오전간식				★제철과일(사과)(오렌지) +치즈②		★채소스틱(오이) +(저당)마시는요구르트②		애호박죽				쌀과자+우유②	
2점심				백미밥(잡곡밥) 근대맑은국 쇠고기장독대⑤⑥⑮ 김구이 배추김치/백김치⑨		달걀양파덮밥⑤⑥⑮ 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 어묵국⑤⑥ (두부)메추리알조림①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨				(안매운)돈육김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미소국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식				토마토스카게티 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮		(백설기)팬케이크 ①②⑤⑥		★전 고구마+두유⑤				(저당)떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)				558/21		564/21		585/18				517/22	
날짜		12일(월)		13일(배)		14일(수) 잔반없는날		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		시리얼+(두유)우유②⑤⑥		★제철과일(배)		★채소스틱(당근) +두유⑤		청경채죽		★제철과일사과(오렌지)		쌀과자+두유⑤	
3점심		백미밥(잡곡밥) 아욱국⑤⑥ 쇠고기매실소스구이 ⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 얼두장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		돈육하이라이스⑤⑩ 배추맑은국 애호박나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 두부들깨탕⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 설렁탕⑩ (두부)삼색달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		수제비국⑤ 참깨주먹밥⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤		(백설기)부추전⑤⑥		(백설기)치즈샌드위치①②⑤⑥ +차(보리)		★전 단호박+두유⑤		(백설기)빵(마들렌)①②⑥ +(두유)우유②		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		599/24		539/22		569/24		585/25		634/23		518/17	
날짜		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오전간식		미숫가루+(두유)우유②⑤		★제철과일사과(오렌지) +치즈②		★채소스틱(파프리카) +(저당)마시는요구르트②		녹두죽		★제철과일(단감)		쌀과자+우유②	
4점심		백미밥(잡곡밥) 감자국 달걀불고기⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육숙⑩ 양배추찜+(저염)쌈장 ⑤⑥⑮ 배추김치/백김치⑨		새우살굴소스볶음밥 ⑤⑨⑮ [국 제공시: 우동국물⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) (저염)청국장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑮ 연근무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 무쌈국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑮ 맑은장국⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	
오후간식		(백설기)아기전빵⑤⑥		칼국수⑥		(백설기)전만두⑤⑥⑩		(백설기)삶은 달걀①+두유⑤		(백설기)빵(모닝빵)①②⑤⑥ +(두유)우유②		(저당)떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)		587/25		572/26		508/18		563/28		582/23		596/24	
날짜		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(감귤)		★채소스틱토마토(오렌지)⑫ +두유⑤		오트밀바나나죽②		★제철과일(배)		쌀과자+두유⑤	
5점심		백미밥(잡곡밥) 순두부국⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 애호박맑은국 돈육볶음⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치/백김치⑨		오트라이스①⑤⑫ 쇠고기탕국⑤⑮ 우거지나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 취나물장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥ 파프리카무침 배추김치/백김치⑨		백미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨		고기국수⑤⑥⑩ 1/2백미밥(잡곡밥) 배추김치/깍두기⑨	
오후간식		(백설기)배추전⑤⑥		(백설기)유부주먹밥⑤		(백설기)구운도넛①②⑤⑥ +차(결명자)		★전 고구마+두유⑤		(백설기)빵(통)①②⑤⑥ +(두유)우유②		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		522/24		549/24		554/20		573/21		589/25		588/19	
* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③계란 ④경관 ⑤돼지 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩메추리 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱생선류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 <야생산류는 표백제 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>													
[원산지표시항목] : - 쌀(밥, 즉, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 낫트, 조파블락, 우렁, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조지, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쟁이(명게), 전복, 방어, 부세 * 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈가스 돼지고기국내산)													
원산지표시	쌀 (밥·즉·누룽지)		콩 (두부, 콩비지류)		김치		최고기		햄박스테이크(생일식단)				
							국내산		어묵(8일)		국내산, 베트남산		
	백미		국내산		두부		국내산		치킨(24일)		국내산		
					배추		국내산						
			순두부		국내산								
					고춧가루		국내산						



날짜					1일(목)	2일(금)					
저녁					백미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤ 두부달걀부침①⑤⑥ 파프리카샐러드 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 버섯장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨					
열량(kcal) /단백질(g)					366/12	374/18					
날짜	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날						
저녁		백미밥(잡곡밥) 청국장국⑤⑥ 돈육통그랑뎡①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) (안매운)김치국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 연두부맑은국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨							
열량(kcal) /단백질(g)		397/15	357/15	374/17							
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(목)						
저녁	장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 황태국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 우거지국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) (저염)애호박젓국⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 우영장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨						
열량(kcal) /단백질(g)	374/13	344/20	371/17	339/12	361/18						
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)						
저녁	백미밥(잡곡밥) 미역국⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 버섯탕국⑤⑥ 닭살허브구이⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 양배추장국⑤⑥ 바삭돈불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 시래기국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 시금치나물 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 달걀팻국① 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 숙주무침⑤ 백김치/깍두기⑨						
열량(kcal) /단백질(g)	354/14	342/17	389/20	364/16	345/18						
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)						
저녁	백미밥(잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 새콤무생채 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 오징어국⑦ 순두부달걀찜①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 유부장국⑤⑥ 돈육두부치기⑤⑥⑩ 애호박무침 백김치/깍두기⑨	백미밥(잡곡밥) 아욱국⑤⑥ 쇠고기카레볶음⑤⑥⑬ 토마토샐러드⑫ 배추김치/백김치⑨	백미밥(잡곡밥) 양파미소국⑤⑥ 새우살야채볶음② 취나물무침⑤⑥ 백김치/깍두기⑨						
열량(kcal) /단백질(g)	358/12	349/21	392/15	337/13	318/13						
* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>											
[원산지표시항목] : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 닭, 조피블라, 우렁, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁행이(명게), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈가스 돼지고기국내산)											
원산지표시	쌀 (밥·죽·누룽지)	콩 (두부, 콩비지류)			육류						
	백미	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우 /젓소	(나라명)	국내산	국내산	국내산
	수산물 및 식육가공품										
	너비아니(2일)	돈육통그랑뎡(6일)			미트볼(26일)		오징어(27일)				
국내산	국내산			국내산							