



| 구분           | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 화                                                                         | 수                                                                                                   | 목                                                                            | 금                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 1<br>소고기채소죽⑤⑩/동치미⑨                                                           | 2<br>씨리얼토핑바나나초정병백⑥<br>(0세:바나나/흰우유②)                                                      |
| 점심           | ▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.<br>※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.<br>※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.<br>※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.<br>※ 백김치는 만0세~2세 대체식입니다.<br>※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg<br>※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                                                                                     | 녹두밥<br>맑은콩나물국⑤<br>돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩<br>온두부찜⑤/양념장⑤⑥<br>백김치⑨                       | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고구마달걀비⑤⑥⑩<br>새우살무나물⑤⑥⑨<br>배추김치⑨/백김치⑨                                  |
| 1-2세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 413/12                                                                       | 320/15                                                                                   |
| 3-5세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 590/18                                                                       | 458/22                                                                                   |
| 오후간식 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 크래미채소쉬음밥①⑤⑥⑧⑫<br>흰우유②                                                        | 연근전①⑤⑥ / 흰우유②                                                                            |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 199/9                                                                        | 204/8                                                                                    |
| 오전간식         | 5:대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6                                                                         | 7:생일잔치                                                                                              | 8                                                                            | 9:한글날                                                                                    |
| 점심           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 현미누룽지죽/동치미⑨<br>토마토참쌀밥⑫<br>취나물된장국⑤⑥<br>코다리살조림⑤⑥<br>유부숙주나물무침⑤⑥<br>백김치⑨      | 연두부찜⑤/상큼유자오리엔탈소스⑤⑥<br>/플레인요거트②<br>풋맛콩카레라이스달걀밥②⑤⑥⑧⑩⑫<br>맑은미역국⑤<br>크렌베리멸치볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 물만두국⑤⑥⑩⑫/동치미⑨<br>현미잡쌀밥<br>들깨버섯국⑤<br>몽골리안복크⑤⑥⑩⑫<br>청포묵무침⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨       |       |
| 1-2세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 306/7                                                                        | 368/8                                                                                    |
| 3-5세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 438/11                                                                       | 527/12                                                                                   |
| 오후간식 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 잔치양구수⑤⑥/저염치즈②                                                                | 생일케이크①②⑤⑥/사과<br>아몬드브리즈⑫                                                                  |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 115/3                                                                        | 211/6                                                                                    |
| 오전간식         | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13:서울미래밥상                                                                 | 14                                                                                                  | 15                                                                           | 16                                                                                       |
| 점심           | 대개살채소죽⑤⑧/동치미⑨<br>현미밥<br>열갈이콩비지국⑤⑥<br>소고기감자조림⑤⑥⑩<br>대파양배추나물⑤<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 찐고구마/감글/흰우유②<br>기장밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>삼치살구이⑤⑥<br>가지양파볶음⑤⑥/구운김<br>백김치⑨         | 프렌치토스트①②⑤⑥/흰우유②<br>녹두밥<br>도토리묵은국⑤⑥<br>닭살유자청조림⑤⑥⑩<br>비트나물⑤<br>깍두기⑨/백김치⑨                              | 구운계란①/파인애플/흰우유②<br>차조밥<br>두부미역국⑤<br>북경식꿔바로우⑤⑥⑩<br>만다린(귤)샐러드①②⑤<br>배추김치⑨/백김치⑨ | 참깨콩나물죽⑤/동치미<br>수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리찜①②⑤⑥⑩/<br>머스터드소스①⑤⑥<br>명이나물초절임⑤⑥/무생채<br>배추김치⑨/백김치⑨ |
| 1-2세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 275/9                                                                        | 294/14                                                                                   |
| 3-5세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 394/14                                                                       | 464/13                                                                                   |
| 오후간식 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 단호박찜/흰우유②                                                                    | 두부들기름구이⑤양념장⑤⑥/흰우유②                                                                       |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 219/11                                                                       | 190/7                                                                                    |
| 오전간식         | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                        | 21:중식채식DAY                                                                                          | 22                                                                           | 23                                                                                       |
| 점심           | 당근크림스프②⑤⑧⑩/흰우유②/조각식빵⑩<br>차조밥<br>미역미소국⑤⑥<br>야채소불고기⑤⑥⑩<br>아삭달걀감자커리무침⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈②<br>강황참쌀밥<br>유부주머니전골⑤<br>임연수구이⑤<br>참나물무침⑤/구운김<br>깍두기⑨/백김치⑨ | 바나나/ 두유⑤+미숫가루⑤<br>렌틸콩짜장달걀밥②⑤⑥⑩⑫<br>다시마무채국⑤<br>두부구이⑤⑥<br>오이양파무침⑤⑥<br>백김치⑨                            | 대구살채소죽⑤⑥/사과<br>흑미밥<br>맑은열갈이버섯국⑤<br>쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩<br>양배추쌈/저염쌈장⑤<br>백김치⑨        | 저염치즈감자타락죽②⑤<br>보리밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>치킨가라아케①②⑤⑥⑩<br>허니간장치킨소스⑤⑥<br>애호박당근볶음⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨    |
| 1-2세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 261/8                                                                        | 390/19                                                                                   |
| 3-5세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 373/12                                                                       | 558/28                                                                                   |
| 오후간식 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 채소볶음밥⑤⑥/샤인머스켓                                                                | 까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/<br>동굴레차                                                                   |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 228/7                                                                        | 234/12                                                                                   |
| 오전간식         | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                        | 28                                                                                                  | 29                                                                           | 30                                                                                       |
| 점심           | 스크램블에그①⑤/흰우유②<br>기장밥<br>북어채콩나물국⑤⑨<br>함박스테이크조림⑤⑥⑩⑫⑭<br>(소스:전통함박스테이크소스②⑤⑩⑫⑭⑯)<br>푸실리채소샐러드①⑤⑥<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 영양닭국⑫/동치미⑨<br>대두콩밥 ⑤<br>들깨미역국⑤<br>고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑭⑯<br>취나물볶음⑤<br>깍두기 ⑨/백김치⑨ | 우유구결호프①②⑤⑥⑩/흰우유②<br>영파듬뿍논까스달걀밥①⑤⑥⑩<br>(가스등)<br>두부미소국⑤⑥<br>로메인유자청샐러드⑤⑥<br>단호박범벅①⑤⑥<br>배추김치⑨/백김치⑨     | 전복채소죽⑤⑩/동치미⑨<br>흑미밥<br>아욱채소국⑤⑥<br>돈육채피망볶음⑤⑥⑩<br>야채계란찜①⑤<br>깍두기 ⑨/백김치⑨        | 흑임고구마죽/오렌지<br>발아현미밥<br>도라지닭곰탕⑤⑩<br>두부간장조림⑤⑥<br>브로콜리사과무침⑤<br>백김치⑨                         |
| 1-2세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 392/17                                                                       | 289/8                                                                                    |
| 3-5세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 560/25                                                                       | 414/12                                                                                   |
| 오후간식 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 백김치야채전①⑤⑥⑨/보리차                                                               | 햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②                                                                        |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                                     | 211/8                                                                        | 232/11                                                                                   |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③에밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                                     |                                                                              |                                                                                          |
| 원산지<br>표시    | □ 원산지 표시<br>소고기:국내산,한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀,밥,누룽지,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산작:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐족립:돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남) |                                                                           |                                                                                                     |                                                                              |                                                                                          |