

작성자 : 영양운영팀

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3일(토)
오전간식				아욱죽	●바나나	개천절
점심				백미밥 황태맑은국 달걀겉잎볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑭ 숙주무침 깍두기⑨	
오후간식				물만두⑤⑥⑩, 우유②	★모닝빵①②⑥, 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				447.0/22.8	453.2/15.2	
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	대체휴일	미숫가루우유②⑤	●감, 우유②	♥들기름양파무죽	한글날	칼슘두유⑤
점심		백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑮ 토마토샐러드저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡쌀밥 두부새우전국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		●찐감자, 동굴레차	어묵탕⑤⑥	★찐빵⑤⑥, 우유②		유기농시리얼, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)		391.3/14.0	394.9/19.8	485.9/17.1		444.6/16.0
일자/(요일)		12 (월)	13 (화) 저당Day	14 (수)		15 (목)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소죽	●사과, 우유②	참쌀누룽지죽	●바나나	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부팥국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥★새우살뽕국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리(유자청)무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 배춧국 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤, 보리차	♣★팬케이크①②⑤⑥, 우유②	★쇠고기쌀국수⑮	고구마맛탕⑤, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	유기농구키①②⑤⑥, 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	453.6/21.1	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.3/15.7	440.9/12.7
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나, 우유②	유기농시리얼, 우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시만국 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑮ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빳국⑥ 두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑮ 상추사과무침 깍두기⑨	★백미밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑯ 두부맑은국⑤ 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	찐단호박, 동굴레차	삶은달걀①, 우유②	치즈빵①②⑥, 우유②	현미스낵, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	419.6/13.6	394.5/12.9	450.4/15.5	420.9/15.2	404.4/16.9
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●방울토마토⑫, 치즈②	고구마수프②	●감, 우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기너비아니볶음⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	저염 수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥★무나물 배추김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥양념장⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	과일샐러드②, 우유②	파프리카볶음밥⑤, 보리차	●찐감자, 우유②	밤식빵①②⑥, 우유②	마들렌①②⑥, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1	470.0/18.5

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 영아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩 ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧계 ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잔
(야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (잡쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산물가공식품류			식육가공품			
	- 어묵(연육:수입산)			- 두부스테이크(두부:국내산/돼지고기:국내산) - 너비아니(닭고기:국내산, 돼지고기:국내산) - 훈제오리(오리고기:국내산) - 미트볼(돼지고기, 닭고기:국내산)			