



일자			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	※ 이유식 후기 오전 간식의 경우 원의 사정에 따라 원아부모와 협의하여 ☐ 간식형으로 선택하여 제공 가능합니다. ※ 이유식 후기 오전 간식의 ☐ 간식형은 원아의 발달상태에 따라 원아부모와 협의하여 과일·데친 채소를 (갈거나/으깨거나/잘게 잘라서) 선택 제공해 주세요.		사과	고구마죽	
점심			소고기배추무른밥 (16)	닭살시금치무른밥(15)	
오후간식			아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)	
열량(Kcal)/단백질(g)			184/8	231/10	

일자	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		단감	배	데친당근		단감(배)
점심		들깨가루애호박무른밥	두부양파무른밥(5)	소고기새송이버섯 무른밥(16)		팽이버섯가지무른밥
오후간식		아기치즈(2)	감자매쉬	떠먹는요구르트(2)		아기치즈(2)
열량(Kcal)/단백질(g)		166/6	134/4	190/8		148/5

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	씨없는 포도퓨레	아기치즈(2)	데친오이	아기치즈(2)	양송이버섯당근죽	(씨없는)포도퓨레
점심	닭살무무른밥(15)	찹쌀양배추무른밥	감자브로콜리무른밥	소고기청경채무른밥 (16)	김가루콩나물무른밥 (5)	소고기당근무른밥 (16)
오후간식	자른 온메밀국수(3,6)	사과	떠먹는요구르트(2)	고구마매쉬	떠먹는요구르트(2)	아기치즈(2)

열량(Kcal)/단백질(g)	201/7	160/5	169/5	188/9	216/7	186/8
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	데친파프리카	바나나	아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)	삼색채소죽	바나나
점심	달걀노른자알갈이 무른밥(1)	팽이버섯배추무른밥	달걀노른자오이 무른밥(1)	소고기무무른밥(16)	황태미역무른밥	당근양파무른밥
오후간식	단호박매쉬	떠먹는요구르트(2)	연두부(5)	아기치즈(2)	아기쌀과자	떠먹는요구르트(2)

열량(Kcal)/단백질(g)	159/5	176/5	201/8	243/10	183/5	180/5
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	떠먹는요구르트(2)	아기치즈(2)	감귤	단호박죽	사과(감귤)
점심	닭살연근무른밥 (15)	흑미애호박무른밥	달걀노른자 양배추무른밥(1)	소고기느타리버섯 무른밥(16)	기장무무른밥	당근애호박무른밥
오후간식	아기치즈(2)	고구마매쉬	떠먹는요구르트(2)	감자매쉬	아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)

열량(Kcal)/단백질(g)	177/8	181/6	264/10	146/6	230/6	174/4
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 (야황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)					

원산지표시	쌀 (흑미, 찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부 포함)	소고기	축산물	수산물
			국내산	닭고기	동태(명태)
	국산	국산	한우	국내산	산

<원산지표시항목>

쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추,고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세

작성 : 기획영양팀

일자	광진구센터	식단 구성	바로 보러가기!			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	★	자연식품				★ 사과/우유(2)	🌈 고구마죽	
점심	🌈	푸드브릿지: 고구마				흑미밥 배추된장국(5,6)	수수밥 시금치맑은국(5,6)	
	NEW!	그린테이블: 고구마즈구이				소고기양파볶음(5,6,16)	달채소조림(5,6,15)	
		원산지 표시 대상 가공품				참나물무침 깍두기(9)	콩나물무침(5) 배추김치(9)	
오후간식		3-5세와 다른 메뉴				유부주먹밥(5)	마들렌(1,2,5,6)/우유(2)	
열량(Kcal) /나뉘짐(q)	서울미래밥상		푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 주리반번	438/16	438/16	

일자	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수) 서울미래정상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		치즈(2)/ ★ 단감	★ 배	떠먹는요구르트(2)/ ★ 당근스틱		단감(배)
점심	 10월 3일, 개천절의 유래와 문화유산을 지킴으로써 전통을 계승하고 국가의 정통성을 지키기 위하여 기념하는 날입니다.	백미밥 들깨애호박국(5,6) 🌈 돈육고구마조림(5,6,10) 취나물볶음(5,6) 깍두기(9)	곤드레밥(5,6) 두부된장국(5,6) 새우살피망볶음(5,6,9) 배추김치(9)	기장밥 소고기미역국(5,6,16) 자른메추리알장조림(1,5,6) 새송이버섯나물 배추김치(9)	 10월 9일 한글날 한글은 세계를 뒤흔치고 한국을 부흥시켰을 '황대왕'에게 감사드립니다. 한글날에는 한글의 위엄을 되새기고 한글의 가치를 높여야 합니다. 한글날을 맞아 한글교과서와 한글교과서를 펴봅니다.	돈육가지북음밥(5,6,10) 팽이버섯시소된장국(5,6) (백)배추김치(9)
오후간식	 국립현대미술관 기념품 5월 국경일(다.월, 세제일)을 축하하며, 국경일을, (주.공휴일), 국경일에 맞춰 준비한 기념품을 소개합니다. 국립현대미술관 5월을 축하합니다.	카스테라(1,2,5,6)/우유(2)	찐감자/우유(2)	된장비빔국수(5,6)		두유(5)
열량(Kcal) 단백질(g)		426/17	400/16	392/15		331/12

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	치즈(2)/ ★ 자른씨없는 포도	연근크림스프 (2,5,6,15,16)	마시는요구르트(2)/ ★ 오이스틱	★ 토마토(12)	양송이버섯당근죽(5,6)	자른(씨없는)포도 (토마토(12))
점심	차조밥 열무맑은국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 무나물(5,6) 배추김치(9)	참살밥 아욱된장국(5,6) 돈육양배추볶음(5,6,10) 맛살채소조림(1,5,6,8) 배추김치(9)	참치채소볶음밥(5,6,18) 감자양파국(5,6) 브로콜리참깨무침(1,5,6) 깍두기(9)	흑미밥 청국장국(5) 소고기숙주볶음(5,6,16) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 돼지불고기(5,6,10) 김자반 깍두기(9)	소고기비빔밥(5,6,16) 들깨묵국(5,6) (백)배추김치(9)
	오후간식	온메밀국수(3,5,6)	과일요거트샐러드(2)	삶은달걀(1)/옥수수차	NEW! 🌈 고구마치즈구이 (1,2,5,6)	스틱탱(1,2,5,6)/우유(2)
	열량(Kcal) /단백질(g)	404/16	427/21	420/21	422/16	418/16
						339/11

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 서울미래밥상	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★파프리카스틱	★바나나	치즈(2)/ ★키위	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	낙지채소죽(5,6)	바나나(키위)
점심	수수밥 얼갈이된장국(5,6) 채소달걀찜(1) 어묵조림(5,6) 깍두기(9)	기장밥 팽이버섯배춧국(5,6) 돈묵살구이(5,10) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)	돈육짜장밥 (2,5,6,12,15,16,18) 게살달걀팟국(1,5,6,8) 오이무침 배추김치(9)	찹쌀밥 들깨토국(5,6) 소고기부추조림(5,6,16) 우영볶음(5,6) 배추김치(9)	차조밥 황태미역국(5,6) 안매운김치두부조림(5,6,9) 미나리배무침 깍두기(9)	오리데리야끼덮밥(5,6) 썩갠맑은국(5,6) (백)배추김치(9)
오후간식	★편단호박/유자차	썩갠우동(5,6)	연두부 &양념장 (5,6)	닭강정(1,2,5,6,12,15,16)	치즈크림빵(1,2,5,6)/ 우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	420/18	407/14	377/17	405/18	435/17	307/10

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토) 할로윈
오전간식	치즈(2)/ 🌟 사과	떠먹는요구르트(2)/ 🌈 🌟 고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	🌟 감귤	단호박죽	사과(감귤)
점심	백미밥 콩가루시래기국(5,6) 달갈비(5,6,15) 연근유자청무침 깍두기(9)	흑미밥 근대된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 애호박볶음(5) 깍두기(9)	오므라이스(1,5,6,12,16) 보리새우맑은국(5,6,9) 양배추코울슬로(1,5,6) 배추김치(9)	수수밥 청경채된장국(5,6) 소고기파프리카볶음 (5,6,16) 느타리버섯무침 배추김치(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) 돈가스(1,5,6,10,12) 깍잎나물 배추김치(9)	돈육백김치볶음밥 (5,6,9,10) 조갯살맑은국(5,6,18) (백)깍두기(9)
오후간식	칼국수(5,6)	채소주먹밥(5)	물만두(1,5,6,10,15,16)	감자구이(5)/우유(2)	겉겹이밀크롤(1,2,5,6) /우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	416/18	434/16	400/13	397/14	445/16	345/14

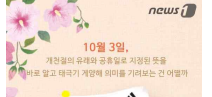
★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군, 동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 고구마치즈구이 → 감자치즈구이)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲샐 (아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,찰쌀포함)	콩 (두부,순두부포함)	김치		소고기		축산물		
			배추	고춧가루	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국산	국산	한우		국내산	국내산	국내산
	수산물		수산물 및 식육가공품						
	동태(명태)	갈치	낙지	참치	닭강정		돈가스		
				다랑어	닭고기		돼지고기		
산	산	국산	원양산(태평양산)		국내산		국내산		

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 연소(유산양 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 멧돼(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

일자	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	★	자연식품				☆ 사과/우유(2)	 고구마죽	
점심		푸드브릿지: 고구마				흑미밥 배추된장국(5,6) 소고기양파볶음(5,6,16)	수수밥 시금치맑은국(5,6) 달채소조림(5,6,15)	
	NEW!	그린테이블: 고구마치즈구이				참나물무침 깍두기(9)	콩나물무침(5) 배추김치(9)	
		원산지 표시 대상 가공품				유부주먹밥(5)	마들렌(1,2,5,6)/우유(2)	
오후간식								
열량(Kcal) /단백질(g)	서울미래밥상		푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	674/25	634/26	

일자	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수) 서울미래밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	 10월 3일. 개천절의 유래와 공국절로 지칭된 것을 비롯로 알고 해마다 계절에 따라를 가리키는 건 알리기 국장일 및 기념일 5대 국장입니다. (1월, 개천절, 공국절, 추석날, 한글날) 국산의 맛과 향을 느낄 수 있는 것들과 맛있는 시식을 부탁드립니다.	치즈(2)/ ★ 단감	★ 배	떠먹는요구르트(2)/ ★ 당근스틱	 10월 9일 한글날 한글 창제를 위하여 한글을 창제한 우리 조상에게 감사의 마음을 전합니다. 한글날은 한글을 사랑하는 마음으로 한글을 배우고 쓰는 날입니다.	단감(배)
점심		백미밥	곤드레밥&양념장(5,6)	기장밥		돈육가지볶음밥(5,6,10)
		들깨애호박국(5,6)	두부된장국(5,6)	소고기미역국(5,6,16)		
		 돈육구마조림(5,6,10) 취나물볶음(5,6) 깍두기(9)	새우살피망볶음(5,6,9) 배추김치(9)	메추리알장조림(1,5,6) 새송이버섯나물 배추김치(9)		
오후간식		카스테라(1,2,5,6)/우유(2)	약식/우유(2)	된장비빔국수(5,6)	팽이버섯시소된장국(5,6)	
열량(Kcal) /단백질(g)		656/26	671/25	611/23	배추김치(9)	두유(5)
						509/19

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	치즈(2)/ 🌟 씨없는포도	연근크림스프 (2,5,6,15,16)	마시는요구르트(2)/ 🌟 오이스탁	🌟 토마토(12)	양송이버섯당근죽(5,6)	(씨없는)포도(토마토(12))
점심	차조밥	찹쌀밥	참치채소볶음밥(5,6,18)	흑미밥	백미밥	소고기비빔밥&양념장 (5,6,16)
	열무맑은국(5,6)	아욱된장국(5,6)	감자양파국(5,6)	청국장국(5)	콩나물국(5)	
	순살찜닭(5,6,15)	돈육양배추볶음(5,6,10)	브로콜리참깨무침(1,5,6)	소고기숙주볶음(5,6,16)	돼지불고기(5,6,10)	들깨묵국(5,6)
	무나물(5,6)	맛살채소조림(1,5,6,8)	깍두기(9)	청경채나물(5,6)	김자반	배추김치(9)
	배추김치(9)	배추김치(9)		배추김치(9)	깍두기(9)	
오후간식	온메밀국수(3,5,6)	과일요거트샐러드(2)	기정떡/옥수수차	NEW! 🌈 고구마치즈구이 (1,2,5,6)	스틱빙(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	663/24	595/28	650/20	650/25	648/25	522/18

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 서울미래밥상	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱	★ 바나나	치즈(2)/ ★ 키위	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	낙지채소죽(5,6)	바나나(키위)
점심	수수밥 얼갈이된장국(5,6) 채소달걀찜(1) 어묵조림(5,6) 깍두기(9)	기장밥 팽이버섯배춧국(5,6) 돈독살구이(5,10) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)	돈육짜장밥 (2,5,6,12,15,16,18) 게살달걀팟국(1,5,6,8) 오이무침 배추김치(9)	찹쌀밥 들깨묵국(5,6) 소고기부추조림(5,6,16) 우영북음(5,6) 배추김치(9)	차조밥 황태미역국(5,6) 안매운김치두부조림(5,6,9) 미나리배무침 깍두기(9)	오리데리야끼덮밥(5,6) 썩갠맑은국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	★ 찐단호박(&다진견과류) /유자차	썩갠우동(5,6)	자른꿀떡/등굴레차	닭강정(1,2,5,6,12,15,16)	치즈크림빵(1,2,5,6)/ 우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /단백질(g)	648/28	627/22	625/22	610/28	681/28	473/15

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토) 할로윈
오전간식	치즈(2)/ 🌟 사과	떠먹는요구르트(2)/ 🌈 🌟 고구마스틱	양송이스프(2,5,6,15,16)	🌟 감귤	단호박죽	사과(감귤)
점심	백미밥 콩가루시래기국(5,6) 달걀비(5,6,15) 연근유자청무침 깍두기(9)	흑미밥 근대된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 애호박볶음(5) 깍두기(9)	오므라이스(1,5,6,12,16) 보리새우맑은국(5,6,9) 양배추코울슬로(1,5,6) 배추김치(9)	수수밥 청경채된장국(5,6) 소고기파프리카볶음(5,6,16) 느타리버섯무침 배추김치(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) <u>돈가스&소스(1,5,6,10,12)</u> 깃잎나물 배추김치(9)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10) 조갯살맑은국(5,6,18) 깍두기(9)
오후간식	칼국수(5,6)	채소주먹밥(5)	송편/보리차	감자구이(5)/우유(2)	겉겹이밀크롤(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal) /탄수화물(g)	640/27	680/25	641/17	616/25	696/24	531/22

★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 고구마치즈구이 → 감자치즈구이)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲샐 (아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물은 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

연산기표시	쌀 및 죽 (흑미,찰쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기		축산물		
			배추	고춧가루	국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국산	국산	한우		국내산	국내산	국내산
	수산물		수산 및 식육가공품						
	동태(명태)	갈치	낙지	참치	달강정		돈가스		
				다랑어	닭고기		돼지고기		
	산	산	국산	원양산(태평양산)		국내산		국내산	

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕자어, 낙지, 멧돼(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

일자		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
저녁		백미밥 무챗국(5,6) 두부조림(5,6) 청경채무침 배추김치(9)	백미밥 참나물된장국(5,6) 소고기 피망볶음(5,6,16) 배추나물 깍두기(9)	
열량(Kcal) / 단백질(g)		389/14	383/16	

일자	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
저녁	 10월 3일, 계천군의 유해와 공존하는 지평의 주를 비로 알고 재가기 계층에 의미있는 가리키는 건 어떻게  국경일 및 기념일 5대 국경일이다. 7월, 서한을, 송파구, 자문실, 전광표) 주요인사로 조종사에게 깃발과 깃발을 사들여 제치었고 단다.	백미밥 얼갈이된장국(5,6) 닭카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 시금치무침 깍두기(9)	백미밥 우거지들깨국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 애호박볶음(5,9) 깍두기(9)	백미밥 새우살감자국(5,6,9) 두부구이&양념장(5,6) 브로콜리무침 배추김치(9)	10월 9일 한글날 한글은 한글을 창제한 고종임하에 우리말을 우리 문자로 국문에서 빼고 한글날을 정하여 한글의 위상을 높이기 위하여 제정되었습니다.  왕창안건보 왕창부조	백미밥 새송이버섯참은국(5,6) 소고기장조림(5,6,16) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9)
열량(Kcal) /단백질(g)		370/18	398/15	386/14		372/15

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
저녁	백미밥 근대된장국(5,6) 동그랑땡(1,5,6,10) 가지무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 표고버섯묵국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 열무나물 배추김치(9)	백미밥 양배추된장국(5,6) 돈육연근조림(5,6,10) 아욱돌깨무침 배추김치(9)	백미밥 참치미역국(5,6) 닭감자볶음(5,6,15) 오이당탕이 배추김치(9)	백미밥 소고기대파국(5,6,16) 토마토달걀볶음(1,5,6,12,18) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	백미밥 양송이버섯된장국(5,6) 갈치(살)조림(5,6) (안매운돈육김치찜(5,6,9,10)) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	
	열량(Kcal) /단백질(g)	384/15	384/16	371/15	371/17	380/16	372/19(382/17)

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	순두부백탕(5)	어묵국(5,6)	팽이버섯맑은국(5,6)	배추된장국(5,6)	새우살부추맑은국(5,6,9)	청국장국(5)
	간장닭갈비(5,6,15)	소고기단호박조림(5,6,16)	간장제육볶음(5,6,10)	게살달걀찜(1,5,6,8)	소고기우영볶음(5,6,16)	낙지채소볶음(5,6)
	취나물돌깨무침	열갈이된장무침(5,6)	상추사과무침(5,6)	다진돈육오이볶음(5,6,10)	새콤무생채	미역배무침
	배추김치(9)	배추김치(9)	깍두기(9)	깍두기(9)	배추김치(9)	깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	391/20	397/16	385/11	383/18	380/20	382/19

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
저녁	시금치된장국(5,6)	콩나물국(5)	애호박맑은국(5,6)	달걀팟국(1)	트타리버섯맑은국(5,6)	(단)호박된장국(5,6)
	치즈달걀말이(1,2,5)	시래기순살찜닭(5,6,15)	돈육고구마조림(5,6,10)	두부강정(5,6,12)	소고기청경채조림(5,6,16)	삼치구이(5) (닭(버터)구이(2,15))
	숙갓무침	깻잎나물	브로콜리된장마요무침 (1,5,6)	양배추들깨무침	파프리카무침	근대나물
	깍두기(9)	깍두기(9)	배추김치(9)	배추김치(9)	배추김치(9)	깍두기(9)
열량(Kcal) /단백질(g)	394/18	370/20	400/17	385/13	398/18	385/16(386/17)

※ 위 식단은 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 조리법, 식품군내에 다른 식품으로 변경할 수 있고, 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식운영일지)에 반드시 기재하도록 합니다.

※ 저녁 열량은 370-400kcal을 기준으로 작성합니다.

※ 영유아의 저녁 제공 후 다음 식사까지 공복시간이 길어 주찬 제공 시, 주찬의 양을 늘려 배식해주시기 바랍니다.

※ **원산지표시** 대상인 수산 및 식육가공품으로 내용물의 원산지를 꼭 기입해주시기 바라며, 가공품의 경우 제품 뒷면의 알레르기 유발 물질을 확인하여 식단표에 추가 기재바랍니다.

※ 전날 사용했던 식재료를 [] 으로 표시하였습니다. 식재료 구입 시 참고해주시기 바랍니다.

영양저기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)					
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,잡쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기	축산물	
			배추	고춧가루	국내산	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국산	국산	한우	국내산	국내산
	수산물				수산 및 식육가공품		
	갈치	낙지	동그랑땡		참치		
			돼지고기		다랑어		
	산	국산	국내산		원양산(태평양산)		

*원산지 표시 대상품목 (29종) → 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 멧돼(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세

일자		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
저녁		백미밥 무챗국(5,6) 두부조림(5,6) 청경채무침 배추김치(9)	백미밥 참나물된장국(5,6) 소고기 피망볶음(5,6,16) 배추나물 깍두기(9)	
열량(Kcal) /단백질(g)		389/14	383/16	

일자	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
저녁		백미밥 얼갈이된장국(5,6) 닭카레볶음 (2,5,6,12,15,16,18) 시금치무침 깍두기(9)	백미밥 우거지들깨국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 애호박볶음(5,9) 깍두기(9)	백미밥 새우살감자국(5,6,9) 두부구이&양념장(5,6) 브로콜리무침 배추김치(9)		백미밥 새송이버섯맑은국(5,6) 소고기장조림(5,6,16) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9)
		열량(Kcal) /단백질(g)	370/18	398/15		386/14
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁	백미밥 근대된장국(5,6) 동그랑땡(1,5,6,10) 가지무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 표고버섯묵국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 열무나물 배추김치(9)	백미밥 양배추된장국(5,6) 돈육연근조림(5,6,10) 아욱들깨무침 배추김치(9)	백미밥 참치미역국(5,6) 닭감자볶음(5,6,15) 오이당탕이 배추김치(9)	백미밥 소고기대파국(5,6,16) 토마토달걀볶음(1,5,6,12,18) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	백미밥 양송이버섯된장국(5,6) 갈치(살)조림(5,6) (안배운돈육김치찜(5,6,9,10)) 콩나물무침(5) 깍두기(9)
		열량(Kcal) /단백질(g)	384/15	384/16	371/15	371/17
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
저녁	백미밥 순두부백탕(5) 간장닭갈비(5,6,15) 취나물들깨무침 배추김치(9)	백미밥 어묵국(5,6) 소고기단호박조림(5,6,16) 얼갈이된장무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 팽이버섯맑은국(5,6) 간장제육볶음(5,6,10) 상추사과무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 배추된장국(5,6) 게살달걀찜(1,5,6,8) 다진돈육오이볶음(5,6,10) 깍두기(9)	백미밥 새우살부추맑은국(5,6,9) 소고기우영볶음(5,6,16) 새콤무생채 배추김치(9)	백미밥 청국장국(5) 낙지채소볶음(5,6) 미역배무침 깍두기(9)
		열량(Kcal) /단백질(g)	391/20	397/16	385/11	383/18
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
저녁	백미밥 시금치된장국(5,6) 치즈달걀말이(1,2,5) 숙갓무침 깍두기(9)	백미밥 콩나물국(5) 시래기순살찜닭(5,6,15) 깻잎나물 깍두기(9)	백미밥 애호박맑은국(5,6) 돈육고구마조림(5,6,10) 브로콜리된장마요무침 (1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 달걀파국(1) 두부강정(5,6,12) 양배추들깨무침 배추김치(9)	백미밥 느타리버섯맑은국(5,6) 소고기청경채조림(5,6,16) 파프리카무침 배추김치(9)	백미밥 (단)호박된장국(5,6) 삼치구이(5) (닭(버터)구이(2,15)) 근대나물 깍두기(9)
		열량(Kcal) /단백질(g)	394/18	370/20	400/17	385/13

※ 위 식단은 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 조리법, 식품군내에 다른 식품으로 변경할 수 있고, 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식운영일지)에 반드시 기재하도록 합니다.

※ 저녁 열량은 370-400kcal을 기준으로 작성합니다.

※ 영유아의 저녁 제공 후 다음 식사까지 공복시간이 길어 주찬 제공 시, 주찬의 양을 늘려 배식해주시기 바랍니다.

※ **원산지표시** 대상인 수산 및 식육가공품으로 내용물의 원산지를 꼭 기입해주시기 바라며, 가공품의 경우 제품 뒷면의 알레르기 유발 물질을 확인하여 식단표에 추가 기재 바랍니다.

※ 전날 사용했던 식재료를 [] 으로 표시하였습니다. 식재료 구입 시 참고해주시기 바랍니다.

영양저기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)					
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,잡쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기	축산물	
			배추	고춧가루	국내산	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국산	국산	한우	국내산	국내산
	수산물				수산 및 식육가공품		
	갈치	낙지	동그랑땡		참치		
			돼지고기		다랑어		
	산	국산	국내산		원양산(태평양산)		

*원산지 표시 대상품목 (29종) → 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 멍태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세