

일 자	표준조리법	이달의 푸드프린트 : 연근		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단감/치즈②	사과	
점 심				흑미밥 수제비국⑥ ✓소고기파망부름⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ✓배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	 개천절 (휴원)
오후간식				✓간장비빔국수⑤⑥ /물	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				431/18	426/18	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		참치당근죽	시리얼/우유②	배 /떠먹는요구르트②		토마토⑫
점 심	 대체공휴일 (휴원)	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑩ ✓도토리묵무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송편 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 ✓깍두기⑨	 한글날 (휴원)	된장마파두부 덮밥⑤⑥⑩ ✓콩나물국⑤ ✓배추김치⑨
오후간식		✓찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬	양파크림스프② /모닝빵①②⑤⑥		우유②
열량(kcal)/단백질(g)		462/21	462/28	441/18		333/14
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	사과/치즈②	키위	배
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ ✓버섯나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ ✓연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ ✓깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ✓콩나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥⑭ /우유②	✓찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ /물	✓잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/18	428/18	463/18	410/15	436/17	328/16
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	✓파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	단감	토마토⑫
점 심	흑미밥 순두부백탕⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ ✓깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ ✓버섯양파국 ⑤⑥⑩⑫ ✓미역줄기나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ✓오이나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	수수밥 ✓우동국⑤⑥ 닭살카레구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ✓고사리나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	달걀대파볶음밥 ①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	✓고구마맛탕⑤ /우유②	✓찐감자/우유②	✓부추전⑤⑥/물	브로콜리스프② /식빵①②⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	419/19	402/14	453/16	452/21	304/13
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	배	굴	사과
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① ✓돈육시래기조림⑤⑥⑩ 숙주무침 ✓배추김치⑨	✓소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ ✓콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 ✓버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	수수밥 ✓새우살미역국 ⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 우거지된장국⑤⑥ ✓깍두기⑨
오후간식	오일스파게티⑥ /우유②	✓찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /물	삶은달걀①/우유②	밀크롤인①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454/19	447/18	456/18	413/19	408/18	318/18
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳산호 ㉠야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
안내사항	- ✓는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - 배추김치, 깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미					
원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽)		콩	
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산)	
	돼지고기		닭고기		동그랑땡전(완자)	
	국내산		국내산		국내산	

일 자	표준조리법	이달의 푸드프릿지 : 연근		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				♣단감/치즈②	♣사과	
점 심				흑미밥 수제미국⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절 (휴원)
오후간식				간장비빔국수⑤⑥ /물	국물식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				663/28	656/28	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		참치당근죽	시리얼/우유②	♣배 /떠먹는요구르트②		♣토마토⑫
점 심	 대체공휴일 (휴원)	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓앳볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송송 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨	 한글날 (휴원)	된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식		♣찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬	양파크림스프② /모닝빵①②⑤⑥		우유②
열량(kcal)/단백질(g)		710/32	711/27	678/27		512/21
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♣바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	♣사과/치즈②	♣키위	♣배
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	햇케이크①②⑤⑥⑩⑫ /우유②	♣찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ /물	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	669/27	658/28	713/28	631/23	670/26	505/25
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	♣단감	♣토마토⑫
점 심	흑미밥 순두부백탕⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살대리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 ✓우동국⑤⑥ 닭살카레구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ✓고사리나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	♣찐감자/우유②	부추전⑤⑥/물	브로콜리스프② /식빵①②⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	640/26	644/29	619/21	697/25	695/32	467/20
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	♣바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	♣배	♣굴	♣사과
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	소고기연근밥+양념장 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	오일스파게티⑥ /우유②	♣찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /물	삶은달걀①/우유②	밀크롤인①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	699/29	688/27	701/27	636/29	628/28	489/27
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ㉮아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽)		콩	
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(국내산) 흑미(국내산)		콩비지(국내산) 연두부(국내산)	
	돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산	
				동그랑땡전(완자)		참치당근죽(참치)
				돼지고기(국내산)		가다랑어(원양산)
						너비아니구이
						돼지고기(국내산)