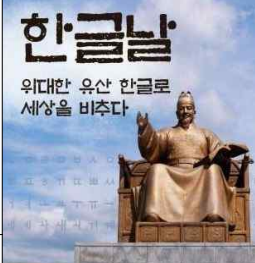


| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       | ★생일식단3★                                                                  | ★현장학습행사식단2★                                                | 1 (목) 삼삼한데이                                             | 2 (금) *서울미래밥상*                                                                      | 3 (토)                                                                               |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-----|-----|-----|-----|--|--|--|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <br>기호도 낮은 식재료를 단계적으로노출시켜 편식을 예방하는 방법 | 오렌지                                                                      | 사인머스켓                                                      | 곡물시리얼⑤⑥+우유②<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                              | 바나나+치즈②<br>바나나+보리차                                                                  |  |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      | 쌀밥<br>두부미역국⑤⑥②<br>순살치킨①⑤⑥⑤<br>달걀프라이<br>애호박나물⑤②<br>배추김치⑨                  | 달걀채소볶음밥①⑤⑥②<br>마시는요거트②<br>보리차<br>배추김치⑨                     | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥②<br>배추김치⑨        | 차조밥<br>(들깨②)배춧국⑤⑥<br>고등어데리야끼구이<br>⑤⑥⑦②⑤<br>두부브로콜리무침⑤②<br>깍두기⑨                       |                                                                                     |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1단계:친해지기<br>2단계:간접노출                                                                                                  | 케이크①②⑤⑥+우유②<br>머핀+보리차                                                    | 샌드위치①②⑤⑥⑩<br>+보리차                                          | 간장버터스파게티②⑤⑥<br>+오렌지                                     | 절편+옥수수차                                                                             |                                                                                     |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3단계:소극적노출<br>4단계:적극적노출                                                                                                | 649.8/30.1                                                               | 602.9/21.2                                                 | 734.3/25.1                                              | 553.2/24.0                                                                          |                                                                                     |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 (월)                                                                                                                 | 6 (화)                                                                    | 7 (수)                                                      | 8 (목)                                                   | 9 (목)                                                                               | 10 (토)                                                                              |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       | 표고버섯죽②                                                                   | 사과                                                         | 곡물시리얼⑤⑥+우유②<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                              |  | 배                                                                                   |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑥<br>&소스⑤⑥②<br>새송이버섯구이<br>오이토마토무침②②<br>깍두기⑨ | 새우살연근덮밥⑤⑥②②<br>어묵조림덮밥<br>(연)두부찜⑤&양념장⑤⑥②<br>무나물⑤⑥②<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>고등어카레구이⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥②<br>배추김치⑨         |                                                                                     | 오므라이스①⑤⑥②②<br>맑은우육국⑤⑥<br>양배추샐러드<br>&드레싱⑤⑥②<br>배추김치⑨                                 |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       | 삶은달걀①+마시는요거트②<br>삶은달걀①+보리차                                               | 치즈빵①②⑤⑥+우유②<br>치즈빵①②⑤⑥+보리차                                 | 볶음우동⑤⑥②+포도                                              |                                                                                     | 아기쌀과자+우유②                                                                           |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       | 573.5/21.6                                                               | 668.0/23.6                                                 | 740.1/30.7                                              |                                                                                     | 579.0/20.5                                                                          |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       | 12(월)                                                                    | 13(화)                                                      | 14(수)                                                   | 15(목)                                                                               | 16(목)                                                                               | 17 (토) |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     | 달걀죽①②                                                                    | 바나나                                                        | 곡물시리얼⑤⑥+우유②<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                              | 배+치즈②<br>배+보리차                                                                      | 포도                                                                                  |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       | 수수밥<br>(들깨②)배춧국⑤⑥<br>돈육당근볶음⑤⑥⑩②<br>어묵감자채볶음<br>상추사과무침⑤⑥②<br>깍두기⑨          | 쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑥<br>쌀밥&김구이<br>달걀말이①⑤<br>파프리카무침②<br>깍두기⑨        | 기장밥<br>무된장국⑤⑥<br>두부카레구이⑤⑥<br>양배추김치무침⑤⑥②<br>배추김치⑨        | 추가밥<br>미니우부우동⑤⑥<br>생선까스①⑤⑥<br>&소스①②⑤<br>새송이버섯나물⑤⑥②<br>배추김치⑨                         | 돈육양파덮밥⑤⑥⑩②<br>안매운김치국⑨<br>달걀프라이①⑤<br>깍두기⑨                                            |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                       | 찐감자+마시는요거트②<br>찐감자+보리차                                                   | 잼샌드위치②⑤⑥+우유②<br>잼샌드위치②⑤⑥+보리차                               | 잔치국수⑤⑥+토마토⑩                                             | 잘게썬꿀떡②+결명차차                                                                         | 수제쿠키①②⑥+우유②                                                                         |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       | 636.9/26.1                                                               | 693.1/25.5                                                 | 670.0/25.7                                              | 503.8/20.7                                                                          | 570.5/22.5                                                                          |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 19(월)                                                                                                                 | 20 (화)                                                                   | 21(수) *서울미래밥상*                                             | 22(목)                                                   | 23(목) 삼삼한데이                                                                         | 24 (토)                                                                              |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 토마토⑩+떠먹는요거트②<br>토마토⑩+보리차                                                                                              | 누룽지죽                                                                     | 감                                                          | 크림스프①②⑤⑥⑤⑥<br>+조각식빵②⑤⑥<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                   | 바나나+치즈②<br>바나나+보리차                                                                  | (데친)양배추스틱                                                                           |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩②<br>김자반<br>청경채나물⑤⑥②<br>배추김치⑨                                                                | 흑미밥<br>느타리버섯양파국⑤⑥<br>쇠고기바베큐소스볶음<br>⑤⑥②⑥ 달걀찜<br>연근사과마요샐러드①⑤<br>배추김치⑨      | 두부된장덮밥⑤⑥②<br>너비아니구이②⑤⑥⑥②<br>어묵조림<br>오이무침②<br>배추김치⑨         | 차조밥<br>(황태)콩나물국⑤⑥<br>매추리알장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤②<br>배추김치⑨     | 쌀밥<br>안매운달걀장⑤⑥⑤<br>유부장국<br>삼치구이⑤<br>김자반②<br>배추김치⑨                                   | 쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑥②<br>두부된장국⑤⑥<br>애호박나물⑤②<br>배추김치⑨                                         |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 다진우부주먹밥⑤②<br>+보리차                                                                                                     | 고구마탕⑤②+포도<br>+마시는요거트② 보리차                                                | 카스테라①②⑤⑥+우유②<br>카스테라①②⑤⑥+보리차                               | 치즈떡볶이②⑤⑥+사과                                             | 절편+보리차                                                                              | 웨이감자⑤+우유②                                                                           |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 573.3/30.9                                                                                                            | 726.5/21.3                                                               | 641.6/22.9                                                 | 759.1/33.7                                              | 521.5/26.4                                                                          | 642.0/23.4                                                                          |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 26(월)                                                                                                                 | 27(화)                                                                    | 28 (수)                                                     | 29 (목)                                                  | 30(금) 삼삼한데이                                                                         | 31(토) 삼삼한데이                                                                         |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 키위⑩+마시는요거트②<br>키위⑩+보리차                                                                                                | (참깨)미역죽②                                                                 | 파인애플                                                       | 채소스프①②⑤⑥⑤⑥<br>+조각식빵②⑤⑥<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                   | 사과+치즈②<br>사과+보리차                                                                    | 포도                                                                                  |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 쌀밥<br>쇠고기양배추된장국⑤⑥⑥<br>얼갈이된장국<br>(훈제)오리구이<br>표고버섯볶음<br>연근조림⑤⑥②<br>배추김치⑨                                                | 수수밥<br>돈육비지찌개⑤⑥⑩②<br>맑은순두부국<br>부추달걀찜①②<br>새송이버섯나물⑤⑥②<br>깍두기⑨             | 달걀채소볶음밥⑤⑥⑤②<br>쌀밥&스크램블덮밥<br>두부간장조림⑤⑥②<br>숙주나물⑤⑥②<br>깍두기⑨   | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육소육⑤⑥⑥<br>느타리버섯볶음<br>무나물⑤⑥②<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은순두부국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑦②<br>매추리알장조림<br>시금치나물⑤⑥②<br>배추김치⑨                         | 달걀마요덮밥①⑤⑥⑤②<br>맑은우육국⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥②<br>깍두기⑨                                          |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 수제비⑤⑥                                                                                                                 | 단호박찜②+배+마시는요거트②<br>단호박범벅+배+보리차                                           | 모닝빵①②⑤⑥+우유②<br>모닝빵①②⑤⑥+보리차                                 | 치즈김치전②⑤⑥⑨+오렌지                                           | 증편+매실차                                                                              | 약과⑤⑥+우유②                                                                            |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 588.4/22.0                                                                                                            | 533.1/21.3                                                               | 598.3/27.6                                                 | 697.7/28.4                                              | 532.7/22.8                                                                          | 698.6/26.3                                                                          |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| ★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ⑳키위 ㉑참깨 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                                                                                       |                                                                          |                                                            |                                                         |                                                                                     |                                                                                     |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 쌀                                                                                                                     |                                                                          | 김치                                                         |                                                         | 쇠고기                                                                                 |                                                                                     | 돼지고기   | 닭고기  | 오리고기 | 콩   |     |     |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 밥                                                                                                                     | 친환경국내산                                                                   | 배추                                                         | 고춧가루                                                    | 국거리                                                                                 | 불고기                                                                                 | 국내산    | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 두부  | 수입산 |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 죽                                                                                                                     | 친환경국내산                                                                   | 국산                                                         | 중국산                                                     | 한우/국내산                                                                              | 수입(미국산)                                                                             |        |      |      |     | 콩비지 | 수입산 |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 누룽지                                                                                                                   | 친환경국내산                                                                   |                                                            |                                                         |                                                                                     |                                                                                     |        |      |      |     |     |     |     |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 함박스테이크                                                                                                                |                                                                          | 순살치킨                                                       |                                                         | 생선가스                                                                                |                                                                                     | 너비아니   |      | 훈제오리 |     | 고등어 |     | 오징어 |  |  |  |
| 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       | 닭고기                                                                      |                                                            |                                                         |                                                                                     | 쇠고기                                                                                 |        | 오리고기 |      |     |     |     |     |  |  |  |
| 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       | 호주산                                                                      |                                                            | 국내산                                                     |                                                                                     | 국내산                                                                                 |        | 국내산  |      | 국내산 |     | 국내산 |     |  |  |  |

| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ★생일식단3★                                                                                                       | ★현장학습 행사식단2★                                                       | 1 (목) 삼삼한데이                                               | 2 (금) *서울미래밥상*                                                | 3 (토)                                                                               |                                             |      |      |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------|------|-----|-----|-----|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기호도 낮은 식재료를                                                                                                   | 오렌지                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                                | 바나나+치즈②<br>바나나+보리차                                            |  |                                             |      |      |     |     |     |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 단계적으로노출시켜<br>편식을 예방하는 방법<br> | 쌀밥<br>두부미역국⑤⑥②<br>순살치킨①⑤⑥⑤<br>달걀프라이<br>애호박나물⑤②<br>백김치⑦             | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥②<br>백김치⑦           | 차조밥<br>(들깨)배추국⑤⑥<br>고등어데리야끼구이<br>⑤⑥⑦②⑤<br>두부브로콜리무침⑤②<br>백각두기⑦ |                                                                                     |                                             |      |      |     |     |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1단계:친해지기<br>2단계:간접노출<br>3단계:소극적노출<br>4단계:적극적노출                                                                | 케이크①②⑤⑥+우유②<br>머핀+보리차                                              | 샌드위치①②⑤⑥⑩<br>+보리차                                         | 간장버터스파게티②⑤⑥<br>+오렌지                                           |                                                                                     | 절편+옥수수차                                     |      |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               | 422.4/19.6                                                         | 391.9/13.8                                                | 477.3/16.3                                                    |                                                                                     | 359.5/15.6                                  |      |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5 (월)                                                                                                         | 6 (화)                                                              | 7 (수)                                                     | 8 (목)                                                         | 9 (목)                                                                               | 10 (토)                                      |      |      |     |     |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              | 표고버섯죽②                                                             | 사과                                                        | 곡물시리얼⑤⑥+우유②<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                                    |  | 배                                           |      |      |     |     |     |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑥<br>&소스⑤⑥②<br>새송이버섯구이<br>오이토마토무침⑩②<br>백각두기⑦                                     | 새우살연근덮밥⑤⑥⑦②<br>어묵조림덮밥<br>(연)두부찜⑤&양념장⑤⑥②<br>무나물⑤⑥②<br>백김치⑦          | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>고등어카레구이⑤⑥⑦<br>숙주나물⑤⑥②<br>백김치⑦            | 오므라이스①⑤⑥②②<br>맑은유부국⑤⑥<br>양배추샐러드<br>&드레싱⑤⑥②<br>백김치⑦            |                                                                                     |                                             |      |      |     |     |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 삶은달걀①+마시는요거트②<br>삶은달걀①+보리차                                                                                    | 치즈빵①②⑤⑥+우유②<br>치즈빵①②⑤⑥+보리차                                         | 볶음우동⑤⑥②+포도                                                | 아기쌀과자+우유②                                                     |                                                                                     |                                             |      |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               | 372.8/14.1                                                         | 434.2/15.3                                                | 481.1/20.0                                                    |                                                                                     | 376.3/13.3                                  |      |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12(월)                                                                                                         | 13(화)                                                              | 14(수)                                                     | 15(목)                                                         | 16(목)                                                                               | 17 (토)                                      |      |      |     |     |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             | 달걀죽①②                                                              | 바나나                                                       | 곡물시리얼⑤⑥+우유②<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                                    | 배+치즈②<br>배+보리차                                                                      | 포도                                          |      |      |     |     |     |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>(들깨)배추국⑤⑥<br>돈육당근볶음⑤⑥⑩②<br>어묵감자채볶음<br>상추사과무침⑤⑥②<br>백각두기⑦                                               | 쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑥<br>쌀밥&김구이<br>달걀말이①⑤<br>파프리카무침②<br>백각두기⑦               | 기장밥<br>무된장국⑤⑥<br>두부카레구이⑤⑥<br>양배추김무침⑤⑥②<br>백김치⑦            | 추가밥<br>미니유부우동⑤⑥<br>생선까스①⑤⑥<br>&소스①②⑤<br>새송이버섯나물⑤⑥②<br>백김치⑦    | 돈육양파덮밥⑤⑥⑩②<br>안매운김치국⑦<br>달걀프라이①⑤<br>백각두기⑦                                           |                                             |      |      |     |     |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 찐감자+마시는요거트②<br>찐감자+보리차                                                                                        | 찐샌드위치②⑤⑥+우유②<br>찐샌드위치②⑤⑥+보리차                                       | 잔치국수⑤⑥+토마토②                                               | 잘게썬꿀떡②+결명자차                                                   | 수제쿠키①②⑥+우유②                                                                         |                                             |      |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               | 414.0/16.9                                                         | 450.5/16.6                                                | 435.5/16.7                                                    | 327.5/13.5                                                                          | 370.8/14.6                                  |      |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19(월)                                                                                                         | 20 (화)                                                             | 21(수) *서울미래밥상*                                            | 22(목)                                                         | 23(목) 삼삼한데이                                                                         | 24 (토)                                      |      |      |     |     |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 토마토②+떠먹는요거트②<br>토마토②+보리차                                                                                      | 누룽지죽                                                               | 감                                                         | 크림스프①②⑤⑥⑤⑥<br>+조각식빵②⑤⑥<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                         | 바나나+치즈②<br>바나나+보리차                                                                  | (데친)양배추스틱                                   |      |      |     |     |     |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩②<br>김자반<br>청경채나물⑤⑥②<br>백김치⑦                                                         | 흑미밥<br>느타리버섯양파국⑤⑥<br>쇠고기바베큐소스볶음<br>⑤⑥②⑥ 달걀찜<br>연근사과마요샐러드①⑤<br>백김치⑦ | 두부된장덮밥⑤⑥②<br>너비아니구이②⑤⑥⑥⑥②<br>어묵조림<br>오이무침②<br>백김치⑦        | 차조밥<br>(황태)콩나물국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤②<br>백김치⑦            | 쌀밥<br>안매운달걀장⑤⑥⑤<br>유부장국<br>삼치구이⑤<br>김자반②<br>백김치⑦                                    | 쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑥②<br>두부된장국⑤⑥<br>애호박나물⑤②<br>백김치⑦  |      |      |     |     |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 다진유부주먹밥⑤②<br>+보리차                                                                                             | 고구마맛당⑤②+포도<br>+마시는요거트② 보리차                                         | 카스테라①②⑤⑥+우유②<br>카스테라①②⑤⑥+보리차                              | 치즈떡볶이②⑤⑥+사과                                                   | 절편+보리차                                                                              | 웨이감자⑤+우유②                                   |      |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 372.7/20.1                                                                                                    | 472.3/13.9                                                         | 417.1/14.9                                                | 493.4/21.9                                                    | 338.9/17.2                                                                          | 417.3/15.2                                  |      |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26(월)                                                                                                         | 27(화)                                                              | 28 (수)                                                    | 29 (목)                                                        | 30(금) 삼삼한데이                                                                         | 31(토) 삼삼한데이                                 |      |      |     |     |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 키위②+마시는요거트②<br>키위②+보리차                                                                                        | (참깨)미역죽②                                                           | 팥인애플                                                      | 채소스프①②⑤⑥⑤⑥<br>+조각식빵②⑤⑥<br>곡물시리얼⑤⑥+보리차                         | 사과+치즈②<br>사과+보리차                                                                    | 포도                                          |      |      |     |     |     |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 쌀밥<br>쇠고기양배추된장국⑤⑥⑥<br>얼갈이된장국<br>(훈제)오리구이<br>표고버섯볶음<br>연근조림⑤⑥②<br>백김치⑦                                         | 수수밥<br>돈육비지찌개⑤⑥⑩②<br>맑은순두부국<br>부추달걀찜①②<br>새송이버섯나물⑤⑥②<br>백각두기⑦      | 달걀채소볶음밥⑤⑥⑤②<br>쌀밥&스크램블덮밥<br>두부간장조림⑤⑥②<br>숙주나물⑤⑥②<br>백각두기⑦ | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육수육⑤⑥⑥<br>느타리버섯볶음<br>무나물⑤⑥②<br>백김치⑦        | 쌀밥<br>맑은순두부국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑦②<br>메추리알장조림<br>시금치나물⑤⑥②<br>백김치⑦                          | 달걀마요덮밥①⑤⑥⑤②<br>맑은유부국⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥②<br>백각두기⑦ |      |      |     |     |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 수제비⑤⑥                                                                                                         | 단호박범벅②+배+보리차<br>단호박범벅+배+보리차                                        | 모닝빵①②⑤⑥+우유②<br>모닝빵①②⑤⑥+보리차                                | 치즈김치전②⑤⑥⑦+오렌지                                                 | 증편+매실차                                                                              | 약과⑤⑥+우유②                                    |      |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 382.4/14.3                                                                                                    | 346.5/13.9                                                         | 388.9/18.0                                                | 453.5/18.5                                                    | 346.2/14.8                                                                          | 454.1/17.1                                  |      |      |     |     |     |
| <p>★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳키위 ㉑참깨 * 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> |                                                                                                               |                                                                    |                                                           |                                                               |                                                                                     |                                             |      |      |     |     |     |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 쌀                                                                                                             | 김치                                                                 |                                                           | 쇠고기                                                           |                                                                                     | 돼지고기                                        | 닭고기  | 오리고기 | 콩   |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 밥                                                                                                             | 친환경국내산                                                             | 배추                                                        | 고춧가루                                                          | 국거리                                                                                 | 불고기                                         | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 두부  | 수입산 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 죽                                                                                                             | 친환경국내산                                                             | 국산                                                        | 중국산                                                           | 한우/국내산                                                                              | 수입(미국산)                                     |      |      |     | 콩비지 | 수입산 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 누룽지                                                                                                           | 친환경국내산                                                             |                                                           |                                                               |                                                                                     |                                             |      |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 함박스테이크                                                                                                        | 순살치킨                                                               | 생선까스                                                      |                                                               | 너비아니                                                                                |                                             | 훈제오리 |      | 고등어 |     | 오징어 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 쇠고기                                                                                                           | 닭고기                                                                |                                                           |                                                               | 쇠고기                                                                                 |                                             | 오리고기 |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 국내산                                                                                                           | 호주산                                                                |                                                           | 국내산                                                           | 국내산                                                                                 |                                             | 국내산  |      | 국내산 |     | 국내산 |

| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           | ★생일석식식단2★                                                                         | ★현장학습·석식식단2★                                           | 1 (목) 삼삼한데이                                              | 2 (금) *서울미래밥상*                               |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-----|-----|-----|
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><div><div>✓ 식사 전 손을 깨끗이 씻어요 🍴👐</div><div>✓ TV나 책을 보면서 먹지 않아요 📺📖</div><div>✓ 입에 음식이 있을 때는 말하지 않아요 🗣️</div><div>✓ 골고루 먹고 음식을 남기지 않아요 🥕🥦</div><div>✓ 돌아다니면서 먹지 않아요 🚶🍴</div></div></div> | 쌀밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>콩나물무침⑤⑥②<br>배추김치⑨                                    | 쌀밥<br>두부된장국⑤⑥<br>돈육볶침⑤⑥⑩⑫②<br>오이무침②<br>배추김치⑨           | 쌀밥<br>맑은콩나물국⑤⑥<br>쇠고기찜쌀구이⑤⑩<br>상추당근무침②<br>배추김치⑨          | 흑미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>닭살구이⑤⑩<br>시금치나물⑤⑥②<br>깍두기⑨  |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 열량/단백질                                                                                                                                                                                    | 376.0/15.0                                                                        | 364.7/16.7                                             | 439.6/15.7                                               | 323.0/21.3                                   |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 일 자                                                                                                                                                                                       | 5(월)                                                                              | 6(화)                                                   | 7(수)                                                     | 8(목)                                         | 9(금)                                                                                |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 저녁                                                                                                                                                                                        |  | 쌀밥<br>맑은감자국⑤⑥②<br>돈육당면찜⑤⑥⑩⑫<br>표고버섯나물⑤⑥②<br>깍두기⑨       | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>파프리카참깨소스무침①⑤②<br>깍두기⑨       | 쌀밥<br>맑은묵국⑤⑥②<br>두부강정⑤⑥⑫<br>양배추나물⑤②<br>깍두기⑨  |  |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                   | 열량/단백질                                                 | 412.2/18.8                                               | 381.1/12.6                                   |                                                                                     | 367.7/13.8 |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12(월)                                                                                                                                                                                     | 13(화) 삼삼한데이                                                                       | 14(수)                                                  | 15(목)                                                    | 16(금)                                        |                                                                                     |            |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 쌀밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>콩나물무침⑤⑥②<br>배추김치⑨                                                                                                                                            | 쌀밥<br>애호박양파국⑤⑥<br>닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩⑫<br>(참깨)고사리나물⑤⑥②<br>깍두기⑨                            | 흑미밥<br>맑은미역국⑤⑥②<br>돈육고구마조림⑤⑥⑩⑫<br>배추나물⑤⑥②<br>깍두기⑨      | 쌀밥<br>달걀양파국①⑤⑥<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩⑫<br>데친브로콜리&소스⑤⑥②<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>두부간장조림⑤⑥②<br>무생채②<br>배추김치⑨ |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           | 열량/단백질                                                                            | 376.0/15.0                                             | 355.8/21.3                                               | 355.1/20.2                                   | 385.0/16.8                                                                          | 345.9/14.3 |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 19(월)                                                                                                                                                                                     | 20(화)                                                                             | 21(수) *서울미래밥상*                                         | 22 (목)                                                   | 23 (금) 삼삼한데이                                 |                                                                                     |            |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 기장밥<br>유부양파국⑤⑥<br>닭살부추찜⑤⑥⑩⑫<br>도토리묵&양념장⑤⑥②<br>배추김치⑨                                                                                                                                       | 쌀밥<br>달걀파국①⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩⑫<br>깻잎나물⑤⑥②<br>배추김치⑨                                  | 수수밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>(훈제)오리단호박찜⑤⑥②<br>느타리버섯나물⑤⑥②<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>무채된장국⑤⑥<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑩⑫<br>진미채조림⑤⑥⑩⑫<br>깍두기⑨        | 흑미밥<br>맑은감자국⑤⑥②<br>달걀찜①②<br>콩나물무침⑤⑥②<br>깍두기⑨ |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           | 열량/단백질                                                                            | 387.6/18.8                                             | 360.8/18.6                                               | 383.3/15.3                                   | 380.2/19.1                                                                          | 350.9/13.7 |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 26(월)                                                                                                                                                                                     | 27(화)                                                                             | 28(수)                                                  | 29(목)                                                    | 30(금) 삼삼한데이                                  |                                                                                     |            |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩⑫<br>브로콜리나물⑤②<br>깍두기⑨                                                                                                                                              | 쌀밥<br>유부된장국⑤⑥<br>쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩⑫<br>오이무침②<br>배추김치⑨                                   | 흑미밥<br>배추당면국⑤⑥<br>팽이버섯달걀전①⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥②<br>배추김치⑨      | 쌀밥<br>맑은미역국⑤⑥②<br>닭살숙주볶음⑤⑥⑩⑫<br>애호박나물⑤②<br>깍두기⑨          | 차조밥<br>맑은묵국⑤⑥②<br>돈육구이⑩<br>청경채나물⑤⑥②<br>깍두기⑨  |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           | 열량/단백질                                                                            | 355.5/13.1                                             | 378.6/15.8                                               | 472.6/15.2                                   | 341.6/20.2                                                                          | 368.2/17.5 |      |     |     |     |
| ★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |                                                        |                                                          |                                              |                                                                                     |            |      |     |     |     |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 쌀                                                                                                                                                                                         | 김치                                                                                |                                                        | 쇠고기                                                      |                                              | 돼지고기                                                                                | 닭고기        | 오리고기 | 콩   |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 밥                                                                                                                                                                                         | 친환경국내산                                                                            | 배추                                                     | 고춧가루                                                     | 국거리                                          | 불고기                                                                                 | 국내산        | 국내산  | 국내산 | 두부  | 콩비지 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 죽                                                                                                                                                                                         | 친환경국내산                                                                            | 국산                                                     | 중국산                                                      | 한우 (국내산)                                     | 수입산 (미국)                                                                            |            |      |     | 수입산 | 수입산 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 누룽지                                                                                                                                                                                       | 친환경국내산                                                                            |                                                        |                                                          |                                              |                                                                                     |            |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 훈제오리                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                        | 진미채                                                      |                                              |                                                                                     | 어묵         |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 오리고기                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                                                        | 오징어                                                      |                                              |                                                                                     |            |      |     |     |     |
| 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                   | 국내산                                                    |                                                          |                                              | 국내산                                                                                 |            |      |     |     |     |

| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | ★생일식식단2★                                                | ★현장학습·식식단2★                                           | 1 (목) 삼삼한데이                                             | 2 (금) *서울미래밥상*                                                                      |         |     |      |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|------|-----|-----|-----|
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div><div><div>✓ 식사 전 손을 깨끗이 씻어요 🧼</div><div>✓ TV나 책을 보면서 먹지 않아요 📺📖</div><div>✓ 입에 음식이 있을 때는 말하지 않아요 👄</div><div>✓ 골고루 먹고 음식을 남기지 않아요 🍴🥗</div><div>✓ 돌아다니면서 먹지 않아요 🚶🚫</div></div></div> | 쌀밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>콩나물무침⑤⑥⑪<br>백김치⑨           | 쌀밥<br>두부된장국⑤⑥<br>돈육복합⑤⑥⑩⑫⑭<br>오이무침⑫<br>백김치⑨           | 쌀밥<br>맑은콩나물국⑤⑥<br>쇠고기찜쌀구이⑤⑬<br>상추당근무침⑫<br>백김치⑨          | 흑미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>닭살구이⑤⑮<br>시금치나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨                                        |         |     |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         | /                                                       | /                                                     | 285.7/10.2                                              | 209.9/13.8                                                                          |         |     |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | 5(월)                                                    | 6(화)                                                  | 7(수)                                                    | 8(목)                                                                                |         |     |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                        | 쌀밥<br>맑은감자국⑤⑥⑫<br>돈육당면찜⑤⑥⑩⑫<br>표고버섯나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨       | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>파프리카참깨소스무침①⑤⑫<br>백각두기⑨   | 쌀밥<br>맑은묵국⑤⑥⑫<br>두부강정⑤⑥⑫<br>양배추나물⑤⑫<br>백각두기⑨            |  |         |     |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         | 267.9/12.2                                              | 247.7/8.2                                             | 239.0/9.0                                               |                                                                                     |         |     |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | 12(월)                                                   | 13(화) 삼삼한데이                                           | 14(수)                                                   | 15(목)                                                                               |         |     |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 쌀밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>콩나물무침⑤⑥⑫<br>백김치⑨                                                                                                                                           | 쌀밥<br>애호박양파국⑤⑥<br>닭살표고버섯볶음⑤⑥⑮⑫<br>(참깨)고사리나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨ | 흑미밥<br>맑은미역국⑤⑥⑫<br>돈육고구마조림⑤⑥⑩⑫<br>배추나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨    | 쌀밥<br>달걀양파국①⑤⑥<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬⑫<br>데친브로콜리&소스⑤⑥⑫<br>백김치⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>두부간장조림⑤⑥⑫<br>무생채⑫<br>백김치⑨                                         |         |     |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 244.4/9.7                                                                                                                                                                               | 231.2/13.9                                              | 230.8/13.1                                            | 250.2/10.9                                              | 224.8/9.3                                                                           |         |     |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | 19(월)                                                   | 20(화)                                                 | 21(수) *서울미래밥상*                                          | 22 (목)                                                                              |         |     |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 기장밥<br>유부양파국⑤⑥<br>닭살부추찜⑤⑥⑮⑫<br>도토리묵&양념장⑤⑥⑫<br>백김치⑨                                                                                                                                      | 쌀밥<br>달걀파국①⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩⑫<br>깻잎나물⑤⑥⑫<br>백김치⑨         | 수수밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>(훈제)오리단호박찜⑤⑥⑫<br>느타리버섯나물⑤⑥⑫<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>무채된장국⑤⑥<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑬⑫<br>진미채조림⑤⑥⑯⑫<br>백각두기⑨      | 흑미밥<br>맑은감자국⑤⑥⑫<br>달걀찜①②<br>콩나물무침⑤⑥⑫<br>백각두기⑨                                       |         |     |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 252.0/12.2                                                                                                                                                                              | 234.5/12.1                                              | 249.2/10.0                                            | 247.1/12.4                                              | 228.1/8.9                                                                           |         |     |      |     |     |     |
| 일 자                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | 26(월)                                                   | 27(화)                                                 | 28(수)                                                   | 29(목)                                                                               |         |     |      |     |     |     |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑮⑫<br>브로콜리나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨                                                                                                                                          | 쌀밥<br>유부된장국⑤⑥<br>쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬⑫<br>오이무침⑫<br>백김치⑨          | 흑미밥<br>배추당면국⑤⑥<br>팽이버섯달걀전①⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥⑫<br>백김치⑨      | 쌀밥<br>맑은미역국⑤⑥⑫<br>닭살숙주볶음⑤⑥⑮⑫<br>애호박나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨       | 차조밥<br>맑은묵국⑤⑥⑫<br>돈육구이⑩<br>청경채나물⑤⑥⑫<br>백각두기⑨                                        |         |     |      |     |     |     |
| 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 231.1/8.5                                                                                                                                                                               | 246.1/10.3                                              | 307.2/9.9                                             | 222.0/13.1                                              | 239.4/11.4                                                                          |         |     |      |     |     |     |
| <p>★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ⑳키위 ㉑참깨 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> |                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                       |                                                         |                                                                                     |         |     |      |     |     |     |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 쌀                                                                                                                                                                                       | 김치                                                      |                                                       | 쇠고기                                                     |                                                                                     | 돼지고기    | 닭고기 | 오리고기 | 콩   |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 밥                                                                                                                                                                                       | 친환경국내산                                                  | 배추                                                    | 고춧가루                                                    | 국거리                                                                                 | 불고기     | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 두부  | 콩비지 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 죽                                                                                                                                                                                       | 친환경국내산                                                  | 국산                                                    | 중국산                                                     | 한우(국내산)                                                                             | 수입산(미국) |     |      |     | 수입산 | 수입산 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 누룽지                                                                                                                                                                                     | 친환경국내산                                                  |                                                       |                                                         |                                                                                     |         |     |      |     |     |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 훈제 오리                                                                                                                                                                                   |                                                         |                                                       | 진미채                                                     |                                                                                     |         | 어묵  |      |     |     |     |
| 오리고기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                         | 오징어                                                   |                                                         |                                                                                     |         |     |      |     |     |     |
| 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                         | 국내산                                                   |                                                         |                                                                                     | 국내산     |     |      |     |     |     |