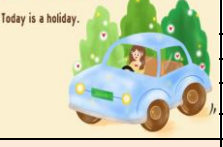


구분	월	화	수	목	금
오전간식				1 소고기채소죽⑤⑥	2 미니크로와상①②⑤⑥/원우유②
점심	▲ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식사재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찌⑤/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 계란김치국④⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 백각두기
1-2세				413/12	320/15
3-5세				590/18	458/22
오후간식 1				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑨/원우유②	잔치국수①⑤⑥
열량/단백질				199/9	185/6
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽 토마토참살밥⑫ 배추된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 백각두기	마들렌①②⑤⑥/원우유② 푼맛푼카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑨ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	단호박죽 현미참살밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안푼크⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 백각두기	
1-2세		306/7	368/8	310/9	
3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		토마토스파게티⑤⑥⑫/원우유②	유부채주먹밥⑤⑥	사과/떠먹는요플레②	
열량/단백질		201/8	200/4	133/6	
오전간식	12	13:서울미래밥상	14	15	16
점심	닭살채소죽⑤⑩ 현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 백각두기	편고구마/원우유② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육채소볶음②⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	바나나 녹두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 브로콜리사과무침⑤ 백각두기	베이글①②⑥/크림치즈②/원우유② 차조밥 두부미역국⑤ 북경식궤바로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	참깨콩나물죽⑤ 수수밥 배추된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 청경채나물⑤ 백각두기
1-2세		275/9	324/9	442/15	343/13
3-5세		394/14	464/13	632/22	490/19
오후간식 1	블루베리햇케익①②⑤⑥/원우유②	제주국수⑤⑥⑩	도띠아콘피자②⑥/저당마시는요플레②	우유카레우동②⑤⑥⑧⑨	고구마맛탕⑤/원우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	단근크림스프②⑤⑥⑩/원우유②/조각식빵⑥ 차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 토마토계란볶음①②⑫ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 백각두기	새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈② 강황참살밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 컬리플라워새콤무침 백김치⑨	사과 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑧⑨ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 백각두기	대구살채소죽⑤⑥ 흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 백김치⑨	저염치즈감자타락죽②⑤ 보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 치킨가야라케①⑤⑥⑩/소스⑤⑨ 애호박단근볶음⑤⑥ 백각두기
1-2세		261/8	452/15	343/11	357/16
3-5세		373/12	558/28	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소주먹밥⑤⑥	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩	우유쉬폰케익①②⑥/원우유②	베트남쌀국수⑤⑥⑩/스트링치즈②	김밥채소섞음밥①⑤⑥⑩/저당마시는요플레②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오전간식	26	27	28	29	30
점심	사과/원우유② 기장밥 콩나물국⑤⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑩ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 백각두기	스크램블에그①⑤ 대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑩⑩ 청경채나물⑤ 백김치⑨	미니치즈롤①②⑤⑥⑩/원우유② 양파등뼈돈까스덮밥①⑤⑥⑩(가즈동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 백각두기	멸치후리가개섞음밥⑤/원우유② 수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 백김치⑨	흑임고구마죽 발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 백각두기
1-2세		392/17	289/8	403/15	342/9
3-5세		560/25	414/12	576/22	489/14
오후간식 1	메밀두유면은국수③⑤	햄치즈전드림치①②⑤⑥⑩/원우유②	허니버터감자구이②⑤	볶음우동⑤⑥⑨⑩	단감/마시는요플레②
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 갖				
원산지 표시	☐ 원산지 표시 소고기:국내산, 한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추:국내산, 고춧가루:국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루:국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루:국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물통그랑탕:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/섭산작:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐폭립:돈육(국내산),크림새우:새우살(베트남)				