



요일	월	화	수	목	금	토		
일자				1일	2일 (생일식단)	3일(개천절)		
오전간식				신선과일(샤인머스켓) ②⑤⑥치즈	②⑤⑥④⑤감자스프 +①②④⑤⑥②크루통			
점심	[이달의 식단안내] - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자른 참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)			흑미밥 ⑤⑥⑩⑤유부맑은국 ⑤⑥④⑤②④순살간장찜닭 ④열갈이나물 ⑨각두기	쌀밥 ⑤⑥④황태미역국 ②⑤⑥⑩②④⑤② 쇠고기찜스테이크 ①⑤⑥②⑤②과일샐러드 ⑨각두기			
오후간식				①②⑤⑥⑩④⑤⑤⑥⑦⑧⑨② 물만두	①②⑤⑥케이크 +④⑤②③(칼슘강화)두유			
석식간식				①②⑤⑥⑩②⑤편향도그	신선과일 (바나나)			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	471/20/246			
일자	5일(대체 휴일)	6일(서울미래밥상)	7일(성결데이)	8일	9일(한글날)	10일		
오전간식		②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)	신선과일(사과) ③감자채소죽	신선과일(바나나) ②⑤⑥치즈		신선과일(오렌지)		
점심		기장밥 +②⑤⑥②④⑤⑦②② 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑤우동국물 ⑤④잔멸치볶음 ④오이사과무침 ⑨각두기	수수밥 승냥 ①②⑤⑥⑩②④⑤② 함박스테이크 ⑤⑥②도토리묵채소무침 ⑨배추김치	찰쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥③⑤②④오리주물럭 ④시금치나물 ⑨각두기		⑤⑥⑤③②참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치		
오후간식		빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(보리차)	전감자와②우유	②⑤⑥②④⑤②로제스파게티		272/12/47		
석식간식		①②⑤달걀스크램블	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②②양념장	신선과일(배)				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		400/16/181	421/19/185	398/19/160				
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(성결데이)	14일	15일	16일	17일		
오전간식	신선과일(귤) ④청경채채소죽	신선과일(샤인머스켓) +②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑥치즈 ④파프리카채소죽	⑤⑥그레놀라시리얼+②우유	④애호박채소죽 ②⑤⑥치즈	②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)		
점심	차조밥 ⑤⑥③⑤⑥③③③어묵국 ⑤⑥④⑤②④②쇠불고기 ④청경채나물 ⑨각두기	현미밥 ⑤⑥⑤ 저염근대원장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥③⑤②④연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②④ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑤실과장국 *①②⑤⑥⑨④⑤② 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑤④②쇠고기묵국 ⑤⑥④⑤②④두부조림 ④참나물무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩④⑤②④제육볶음 ⑤⑥④⑤②④상추무침 ⑨각두기	⑤⑥⑩④⑤②④ 돈육갯잎덮밥 ①②⑤⑥③⑤②④ 크래미샐러드 신선과일(④키위) ⑨배추김치		
오후간식	①②⑤⑥ 팬케이크 +②우유	⑤②김가루채소주먹밥	전고구마 +차(통굴레차)	⑤⑥③⑨④⑤⑥③②④ 볶음우동	⑤⑥갈국수	341/11/138		
석식간식	①②⑤⑥⑩④⑤⑥⑦⑧⑨② 물만두	②⑤⑥④⑤크림스프 +①②⑤⑥식빵	①②⑤달걀스크램블	전감자+②⑤⑤마시네 플레인 요구르트	②⑤⑤떡먹는 그릭 요구르트			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	394/17/187	437/19/169	456/16/211	423/20/240			
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(성결데이)	21일	22일(서울미래밥상)	23일	24일		
오전간식	②⑤⑥치즈 ④양배추채소죽	신선과일(단감) ④고구마채소죽	신선과일(사과) ④무채소죽	신선과일(바나나)	②⑤⑥치즈 ④감자채소죽	신선과일(귤)		
점심	쌀밥 ④황태국 ②⑤⑥②④⑤⑦②④닭갈비 ⑤⑥④가지나물 ⑨배추김치	기장밥 승냥 ⑤⑥③⑨⑩④⑤⑥③②④ 돈육전분간장볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨각두기	⑤⑥④⑤②④ 쇠고기콘드레나물밥 +⑤⑥④⑤②④양념장 (팽이버섯맑은국) ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤②감자반볶음 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑤아욱된장국 ⑤⑥⑨④⑤② 새우살데리야끼조림 ②숙주나물 ⑨배추김치	차조밥 ④닭곰탕 ②⑤⑥⑩②④⑤②④ 떡갈비채소조림 ⑤②오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥③⑨④⑤⑥③②④ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치		
오후간식	⑤⑥③⑨⑤⑥③②④ 쇠고기쌀국수	전고구마 +②우유	빵(①②⑤⑥후래쉬번) +②우유	빵(①②⑤⑥스티빵)+②우유	전감자+차(매실차)	263/9/68		
석식간식	⑤⑥그레놀라시리얼+②우유	①②⑤⑥⑩②⑤편향도그	신선과일(토마토)	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②④양념장	①②⑤⑥⑩②⑤편향도그			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	419/16/183	402/18/156	399/19/228	394/20/186			
일자	26일	27일(성결데이)	28일	29일	30일	31일		
오전간식	②⑤⑥치즈 ④느타리버섯채소죽	신선과일(키위) ④브로콜리채소죽	②⑤⑥④⑤⑤단호박스프 +①②④⑤⑥②식빵	신선과일(귤) ②⑤⑥치즈	신선과일(사과) ④배추채소죽	②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)		
점심	쌀밥 ④무켓국 ②⑤⑥⑩②④⑤②④ 돈육마비큐볶음 ①⑤⑥④⑤②④ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 5저염두부맑은국 ⑤⑥④⑤②④④닭볶음탕 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥③⑨⑩④⑤⑥③②④ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 (⑤⑥⑤청경채원장국) ⑤⑥③④⑤⑥③⑨②④ 어묵조림 ①⑤②코울슬로 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑤②안매운육개장 ①달걀찜 ④미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤④닭다리살구이 ⑤②감자채볶음 ⑨각두기	⑤⑥③⑨④⑤⑥③②④ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑤② 유부시금치무침 신선과일(바나나) ⑨각두기		
오후간식	①②⑤⑥⑤채소전	⑤④잔멸치주먹밥	전단호박+②우유	⑤⑥④잔치국수	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②우유	343/13/130		
석식간식	②⑤⑥④⑤크림스프 +①②⑤⑥식빵	신선과일(배)	②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)	⑤⑥그레놀라시리얼+②우유	신선과일(단감)			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	489/22/186	428/18/243	402/19/198			
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치 배추 고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크 돼지고기	떡갈비 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	최고기							다량어
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기콘드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)
	국내산(한우)							원양산
							원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 만0세는 부모와 협의하여 만 1세~2세 식단으로 제공됩니다.

* 석식간식은 영양사가 작성한 식단표 외 원에서 자체적으로 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 영양소 분석표는 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

요일	월	화	수	목	금	토		
일자				1일	2일 (생일식단)	3일(개천절)		
오전간식				신선과일(샤인머스켓) ②⑤⑥치즈	②⑤⑥④⑤감자스프 +①②④⑤⑥②크루통			
점심	[이달의 식단안내] - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)			흑미밥 ⑤⑥⑩⑤유부맑은국 ⑤⑥④⑤②④순살간장찜닭 ②열갈이나물 ⑨각두기	쌀밥 ⑤⑥④황태미역국 ②⑤⑥⑩②④⑤② 쇠고기찜스테이크 ①⑤⑥②⑤②과일샐러드 ⑨각두기			
오후간식				①②⑤⑥⑩④⑤⑥⑦⑧⑨② 물만두 ①②⑤⑥⑩②⑤편향도그	①②⑤⑥케이크 +④⑤②③(칼슘강화)두유 신선과일 (바나나)			
석식간식				636/27/328	724/28/379			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	724/28/379			
일자	5일(대체 휴일)	6일(서울미래밥상)	7일(성절데이)	8일	9일(한글날)	10일		
오전간식		②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)	신선과일(사과) ③감자채소죽	신선과일(바나나) ②⑤⑥치즈		신선과일(오렌지)		
점심		기장밥 +②⑤⑥②④⑤⑦② 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑤우동국물 ⑤④잔멸치볶음 ④오이사과무침 ⑨각두기	수수밥 승냥 ①②⑤⑥⑩②④⑤② 함박스테이크 ⑤⑥②도토리묵채소무침 ⑨배추김치	찰쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥③⑤②④오리주물럭 ④시금치나물 ⑨각두기		⑤⑥⑤③②참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치		
오후간식		빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(보리차)	전감자+②우유	②⑤⑥②④⑤②로제스파게티				
석식간식		①②⑤달걀스크램블	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②④양념장	신선과일(배)				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		615/23/279	647/27/285	612/27/246		419/17/72		
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(성절데이)	14일	15일	16일	17일		
오전간식	신선과일(귤) ④청경채채소죽	신선과일(샤인머스켓) +②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑥치즈 ④파프리카채소죽	⑤⑥그레놀라시리얼+②우유	④애호박채소죽 ②⑤⑥치즈	②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)		
점심	차조밥 ⑤⑥③⑤⑥③②④어묵국 ⑤⑥④⑤②④쇠불고기 ④청경채나물 ⑨각두기	현미밥 ⑤⑥⑤ 저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥③⑤②④연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②④ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑤실과장국 *①②⑤⑥⑨④⑤② 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑤④쇠고기묵국 ⑤⑥④⑤②④두부조림 ④참나물무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩④⑤②④제육볶음 ⑤⑥④⑤②④상추무침 ⑨각두기	⑤⑥⑩④⑤②④ 돈육갯잎덮밥 ①②⑤⑥③⑤⑦② 크래미샐러드 신선과일(②키위) ⑨배추김치		
오후간식	①②⑤⑥ 팬케이크 +②우유	⑤②김가루채소주먹밥	전고구마 +차(통굴레차)	⑤⑥③⑨④⑤⑥③②④ 볶음우동	⑤⑥갈국수			
석식간식	①②⑤⑥⑩④⑤⑥⑦⑧⑨② 물만두	②⑤⑥④⑤크림스프 +①②⑤⑥식빵	①②⑤달걀스크램블	전감자+②⑤⑤마시네 플레인 요구르트	②⑤⑤떡먹는 그릭 요구르트			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	656/25/311	606/24/287	673/27/260	702/23/325	651/28/369	525/16/213		
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(성절데이)	21일	22일(서울미래밥상)	23일	24일		
오전간식	②⑤⑥치즈 ④양배추채소죽	신선과일(단감) ④고구마채소죽	신선과일(사과) ④무채소죽	신선과일(바나나)	②⑤⑥치즈 ④감자채소죽	신선과일(귤)		
점심	쌀밥 ④황태국 ②⑤⑥②④⑤⑦②④닭갈비 ⑤⑥④가지나물 ⑨배추김치	기장밥 승냥 ⑤⑥③⑨⑩④⑤⑥③②④ 돈육진분간장볶음 ⑤④콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②④ 쇠고기콘드레나물밥 +⑤⑥④⑤②④양념장 (팽이버섯맑은국) ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤④감자반볶음 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑤아욱된장국 ⑤⑥⑨④⑤② 새우살데리야끼조림 ④숙주나물 ⑨배추김치	차조밥 ④닭곰탕 ②⑤⑥⑩②④⑤②④ 떡갈비채소조림 ⑤④오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥③⑨④⑤⑥③②④ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치		
오후간식	⑤⑥③⑨⑤⑥③②④ 쇠고기쌀국수	전고구마 +②우유	빵(①②⑤⑥후래쉬번) +②우유	빵(①②⑤⑥스티빵)+②우유	전감자+차(매실차)			
석식간식	⑤⑥그레놀라시리얼+②우유	①②⑤⑥⑩②⑤편향도그	신선과일(토마토)	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②④양념장	①②⑤⑥⑩②⑤편향도그			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	666/29/314	644/23/281	618/25/240	614/27/351	606/28/286	404/13/105		
일자	26일	27일(성절데이)	28일	29일	30일	31일		
오전간식	②⑤⑥치즈 ④느타리버섯채소죽	신선과일(키위) ④브로콜리채소죽	②⑤⑥④⑤⑤단호박스프 +①②④⑤⑥②식빵	신선과일(귤) ②⑤⑥치즈	신선과일(사과) ④배추채소죽	②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)		
점심	쌀밥 ④무쌈국 ②⑤⑥⑩②④⑤② 돈육마비큐볶음 ①⑤⑥④⑤②④ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 5저염두부맑은국 ⑤⑥④⑤②④닭볶음탕 ④브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥③⑨⑩④⑤⑥③②④ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 (⑤⑥⑤청경채된장국) ⑤⑥③④⑤⑥③⑨②④ 어묵조림 ①⑤②코울슬로 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑤④안매운육개장 ①달걀찜 ④미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤④닭다리살구이 ⑤④감자채볶음 ⑨각두기	⑤⑥③⑨④⑤⑥③②④ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑤② 유부시금치무침 신선과일(바나나) ⑨각두기		
오후간식	①②⑤⑥⑤채소전	⑤④잔멸치주먹밥	전단호박+②우유	⑤⑥④잔치국수	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②우유			
석식간식	②⑤⑥④⑤크림스프 +①②⑤⑥식빵	신선과일(배)	②⑤⑤떡먹는 요구르트(플레인)	⑤⑥그레놀라시리얼+②우유	신선과일(단감)			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	624/25/297	668/28/323	753/31/286	659/26/374	619/27/305	528/19/200		
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치 배추 고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크 돼지고기	떡갈비 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	최고기							다량어
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기콘드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)
국내산(한우)							원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젃소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 캐나다, 호주)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젃소), 호주산 등

* 음식명마다 원산지가 다른 경우 **원산지 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

예) 쇠고기묵국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등