

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계 확표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 열도는 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.			소고기채소죽⑤⑩	버섯야채죽⑤/원우유②
				죽두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑩
				온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	새우살두나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
				413/12	320/15
				590/18	458/22
오후간식 1				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩ / 원우유②	연근튀김⑤⑥ / 원우유②
열량/단백질				199/9	204/8
오후간식 2				구운계란①/원우유②	야채주먹밥/무설탕두유⑤
열량/단백질				145/5	178/9
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심		현미누룽지죽 토마토잡채밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살갈경⑤⑥⑫ 당근숙주나물무침 열무김치⑥⑨/백김치⑨	계란채소죽①/원우유② 꽃맛콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫ 맑은미역국⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미잡쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안폭크⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
		306/7	368/8	310/9	
		438/11	527/12	443/14	
		잔치국수①⑤⑥/원우유②	소고기야채주먹밥⑩/옥수수차	씨리얼토핑토마토초장볶음⑥⑫ /원우유②	
		220/9	200/4	133/6	
오후간식 1				키위/저당요플레②	찐고구마/아몬드브리즈⑫
열량/단백질				115/3	121/4
오후간식 2				121/4	249/10
열량/단백질				12	16
오전간식	12	13:서울미래밥상	14	15	16
점심	대개살채소죽⑤⑧	소고기우육⑩/바나나	고구마타락죽②	부추버섯채소죽/토마토⑫	참깨콩나물죽⑤
	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	죽두밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리점⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초침⑤⑥/무생채 열무김치⑥⑨/백김치⑨
	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
	오후간식 1	납작군만두⑤⑥/원우유②	두부들기름구이⑤/원우유②	포띠아핀파지②⑥/저당마시는요플레②	우유카레우동②⑤⑥⑩⑫
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오후간식 2	청포도/저당요플레②	수수부꾸미②⑥/원우유②	통보리시리얼②⑤/원우유②	야채샌드위치①②⑥/원우유②	칼슘슬만두①②⑥⑩/아몬드브리즈⑫
열량/단백질	121/4	172/4	123/4	205/4	202/6
오전간식	19: 생일축하	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	양송이타락죽②	새우살채소죽⑤⑨/오렌지	삼색야채죽	원샹생선채소죽/파프리카스틱	저염치즈채소죽②
	차조밥 미소미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	강황잡채밥 유부가츠오국⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫ 다시마무채국⑤ 두부갈경⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑩ /소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
	오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/포도	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/등굴레차	야채해물전①⑤⑥⑩/아몬드브리즈⑫	베트남쌀국수⑤⑥⑩/스트링치즈②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오후간식 2	단호박찜/원우유②	쌀병뚜기/원우유②	찐만두②⑥⑩/원우유②	롤빵①②⑤⑥⑩/원우유②	찐감자/유자차
열량/단백질	120/4	128/4	180/3	175/4	136/4
오전간식	26	27	28	29	30
점심	계란채소죽①	영양닭죽⑤	부추콩나물죽/원우유②	전복채소죽⑤⑩/단감	흑임고구마죽/오렌지
	기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑫ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑩⑫ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	양파뽕떡볶이소떡볶이①⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박볶음①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	발아현미밥 닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
	오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑩/원우유②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/원우유②	멸치채소주먹밥/등굴레차	볶음우동⑤⑥⑨⑩/옥수수차
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	189/4
오후간식 2	군고구마/무설탕두유⑤	배/저당요플레②	이슬찐빵①②/원우유②	현미씨리얼①⑥/원우유②	연두부⑤/무설탕두유⑤
열량/단백질	133/5	123/4	188/5	129/4	140/5
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산열 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀,·밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산,얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불동겉절이: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, 오징어식채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물통고랑명:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/생선작:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-필양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치·필양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사육-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),바베큐폭박: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				