

구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전 간식	계절과일(수박)	누룽지죽	전국동시지방선거	삶은유정란① 결명자차	계절과일(토마토)⑫	현충일
점심	쌀밥 감자국⑤ 옥수수유정란찜① 근대나물⑤ 단무지우침 블루베리요구르트②	기장밥 순두부향태국⑤ 오리불고기 쌈무 백김치⑨ 계절과일(사과)		발아흑미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑥ 김자반 총각김치⑨ 계절과일(참외)	찰쌀현미밥 소고기미역국⑤⑩ 치킨안심가스&계첩 ①②⑥⑩⑫ 상추치커리겉절이⑤ 백김치⑨ 치즈②	
오후 간식	애호박볶음잔치국수⑤⑥	딸기요구르과일샐러드②⑫ (사과+참외)		찰보리팬케익 유기농식혜	시몬카스테라①⑥ 우유	
열량(kcal)	유아 621.9/21.8/311.8	623.5/23.2/312.8		622.7/22.6/311.2	624.5/24.5/313.5	
단백질(g)	유아 522.7/20.1/211.9	522.6/22.5/212.4		522.9/19.6/211.2	524.6/22.7/213.8	
칼슘(mg)	유아 522.7/20.1/211.9	522.6/22.5/212.4		522.9/19.6/211.2	524.6/22.7/213.8	
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전 간식	계절과일(참외)	작게자른파프리카 플레인요구르트②	계절과일(수박)	채소죽	계절과일(수박)	새우살죽⑨
점심	차조밥 아욱국⑤ 메추리알장조림① 김부각 백김치⑨ 딸기요구르트②	수수밥 유정란파국①⑤ 닭집⑤⑩ 양상추당근샐러드 깍두기⑨ 계절과일(사과)	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 버섯된장국 참쌀어묵볶음 백김치⑨ 계절과일(토마토)	혼합잡곡밥 두부호박된장국⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(사과)	기장밥 김치유부국⑤⑨ 소불고기⑤⑩ 오이부추생채⑤ 깍두기⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 팽이장국⑤ 백김치⑨
오후 간식	찐고구마 연한오미자차	우리밀와플②⑥ 연한매실차	바람떡 유기농식혜	과일푸레이크 우유	잼롤케이크①⑥ 우유②	
열량(kcal)	유아 622.2/22.8/311.5	625.0/22.9/314.2	622.7/22.4/312.6	623.9/24.8/313.5	624.8/23.5/313.2	323.1/22.4/193.1
단백질(g)	유아 522.7/20.7/211.3	524.1/23.2/214.0	522.8/21.8/212.9	523.6/22.7/213.4	523.6/22.8/213.5	243.2/22.3/102.3
칼슘(mg)	유아 522.7/20.7/211.3	524.1/23.2/214.0	522.8/21.8/212.9	523.6/22.7/213.4	523.6/22.8/213.5	243.2/22.3/102.3
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전 간식	계절과일(토마토)⑫	옥수수푸레이크 우유	계절과일(참외)	스틱오이 단호박요구르트②	계절과일(사과)	딸기요구르트②
점심	찰쌀현미밥 순두부채소국⑤ 유정란스크램블① 숙주미나리나물⑤ 백김치⑨ 단호박요구르트②	차조밥 팽이장국 훈제오리찜&머스터드 ②⑤⑥&①⑤⑥⑫ 쌈무 백김치⑨ 계절과일(사과)	쌀밥 소고기미역국⑤⑩ 등심돈가스&계첩 ①②⑥⑩&②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(토마토)⑫	발아흑미밥 소고기국⑤⑩ 멸치조림⑤ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(참외)	혼합잡곡밥 호박순(알)된장국⑤ 돈사태장조림⑤⑩ 청로묵무침⑤ 백김치⑨ 치즈②	삼색채소볶음밥⑤ 유정란파국①⑤ 깍두기⑨
오후 간식	물만두국①⑤⑥⑩	우리밀유정란전병 오미자	떡케이크 주스	햇도그①⑤⑥⑨⑩⑫ 보리차	오미자수박화채	
열량(kcal)	유아 622.7/23.2/312.8	623.2/22.6/312.7	622.8/22.5/312.7	622.7/22.8/312.2	625.0/24.2/312.6	282.4/19.1/189.5
단백질(g)	유아 522.8/22.4/212.5	523.1/21.5/212.9	522.4/21.4/211.5	522.7/20.8/212.2	523.3/23.6/213.1	252.4/19.0/102.3
칼슘(mg)	유아 522.8/22.4/212.5	523.1/21.5/212.9	522.4/21.4/211.5	522.7/20.8/212.2	523.3/23.6/213.1	252.4/19.0/102.3
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전 간식	계절과일(참외)	통곡물푸레이크(시리얼)⑤ 우유②	계절과일(수박)	전복죽⑩	계절과일(참외)	누룽지죽
점심	기장밥 순두부장국⑤ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 블루베리요구르트②	혼합잡곡밥 김치양파국⑤ 오징어볶음⑤⑦ 가지볶음⑤ 백김치⑨ 계절과일(사과)	소고기콩나물밥&부추채소장 ⑤⑩&⑤ 순살대구탕⑤ 야채소시지유정란부침 ①⑧⑩⑫ 총각김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	차조밥 시금치된장국⑤ 양배추닭갈비⑤⑩ 숙주나물⑤ 깍두기⑨ 계절과일(수박)	수수밥 콩나물국⑤ 유정란찜① 멸치조림⑤ 백김치⑨ 치즈②	잔치국수①⑤⑥ 백김치⑨
오후 간식	닭갈비국수⑤⑥⑩	딸기요구르과일샐러드②⑫ (참외+토마토)	중편 유기농식혜	감자치즈볼②⑥ 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal)	유아 623.6/23.0/311.1	623.7/22.5/312.5	623.6/22.5/312.2	625.1/23.1/313.3	622.5/22.8/312.1	323.1/22.4/193.1
단백질(g)	유아 523.4/22.4/212.5	523.1/22.7/212.1	523.3/20.8/213.1	524.2/22.2/212.4	522.5/20.8/212.1	243.2/22.3/102.3
칼슘(mg)	유아 523.4/22.4/212.5	523.1/22.7/212.1	523.3/20.8/213.1	524.2/22.2/212.4	522.5/20.8/212.1	243.2/22.3/102.3
구분	29(월)	30(화)				
오전 간식	계절과일(토마토)⑫	작게자른당근 플레인요구르트②				
점심	발아흑미밥 미역국⑤ 두부조림⑤ 건보리새우마늘중볶음⑤⑨ 백김치⑨ 딸기요구르트②	찰쌀현미밥 유정란향태국①⑤ 제육불고기⑤⑩ 상추쌈&저염쌈장 총각김치⑨ 계절과일(사과)	1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다. 2.매달 계절 생활재를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다. 3.매주 월요일 점심은 아이들의 건강을 증진하고 기후 변화를 줄이기 위해 '고기없는날' 캠페인을 실천 하고 있습니다. 4.모든 친환경 생활재는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품이 생기면 같은 식품군으로 대체 가능합니다. 5.잡곡류, 김치류, 계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다. 6.칼슘의 제공량을 높이기 위해 주 1회 이상 우유 및 유제품을 넣었습니다. 7.생선류 중 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다. 8.특정식품(예:우유, 달걀, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 9.매일 보존식을 실시하고 있습니다.			
오후 간식	군만두 결명자차	찐감자 연한오미자차				
열량(kcal)	유아 623.3/22.6/312.5	624.2/23.6/312.8				
단백질(g)	유아 522.7/21.8/212.0	523.8/21.5/213.6				
칼슘(mg)	유아 522.7/21.8/212.0	523.8/21.5/213.6				

원산지 표시
쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 전쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 결절이용(배추) 국내산, 고춧가루 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, 돼지고기 국내산, 소고기, 한우 국내산, 닭 국내산, 오리고기 국내산, 훈제오리고기(오리고기) 국내산, 고등어 국내산, 꽃게 국내산, 명태/코다리/동태포 러시아산, 오징어 국내산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입등심돈가스.치즈돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 팽이버섯(팽이버섯) 국내산, 해물탕(오징어)(달동연육) 국내산, 핫도그, 꽃소떡(소시지, 돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 함박스테이크(돼지고기,소고기):국내산, 두부연어묵,등근건어묵,참쌀어묵,참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어등근탕어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심탕수육(돼지고기) 국내산, 갯잎전(돼지고기) 국내산, 전복 국내산, 우리밀생선가스(명태) 러시아산, 게맛살(명태어육) 미국산,(게살) 국내산, 자연소시지(비엔나-돈육) 국내산, 고기완자(돼지고기) 국내산, 꼬마소시지-치즈소시지(연육) 베트남산, (돼지고기) 국내산, 미니함박스테이크(돼지고기,소고기,한우):국내산,서리태콩국물(서리태)국내산,야채소시지(돼지고기) 국내산,후라이드소시지(돼지고기) 국내산,한우사골곰탕,한우사골농축액(한우사골,한우잡뼈) 국내산,까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲젓

구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전 간식	계절과일(수박)	누룽지죽	전국동시지방선거	삶은유정란① 결명자차	계절과일(토마토)⑫	현충일
점심	쌀밥 감자국⑤ 옥수수유정란찜① 근대나물⑤ 단무지우침 블루베리요구르트②	기장밥 순두부향태국⑤ 오리불고기 쌈무 배추김치⑨ 계절과일(사과)		발아흑미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑥ 김자반 총각김치⑨ 계절과일(참외)	찰쌀현미밥 소고기미역국⑤⑩ 치킨안심가스&계첩 ①②⑥⑩⑫ 상추치커리겉절이⑤ 배추김치⑨ 치즈②	
오후 간식	애호박볶음잔치국수⑤⑥	딸기요구르과일샐러드②⑫ (사과+참외)		찰보리팬케익 유기농식혜	시몬카스테라①⑥ 우유	
열량(kcal)	유아 621.9/21.8/311.8	623.5/22.3/312.8		622.7/22.6/311.2	624.5/24.5/313.5	
단백질(g)	유아 522.7/20.1/211.9	522.6/22.5/212.4		522.9/19.6/211.2	524.6/22.7/213.8	
칼슘(mg)	영아	영아		영아	영아	

구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)	
오전 간식	계절과일(참외)	작게자른파프리카 플레인요구르트②	계절과일(수박)	채소죽	계절과일(수박)	새우살죽⑨	
점심	차조밥 아욱국⑤ 메추리알장조림① 김부각 배추김치⑨ 딸기요구르트②	수수밥 유정란파국①⑤ 닭집⑤⑩ 양상추당근샐러드 깍두기⑨ 계절과일(사과)	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 버섯된장국 참쌀어묵볶음 배추김치⑨ 계절과일(토마토)	혼합잡곡밥 두부호박된장국⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(사과)	기장밥 김치유부국⑤⑨ 소불고기⑤⑩ 오이부추생채⑤ 깍두기⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 팽이장국⑤ 배추김치⑨	
오후 간식	찐고구마 연한오미자차	우리밀와플②⑥ 연한매실차	바람떡 유기농식혜	과일푸레이크 우유	잼롤케이크①⑥ 우유②		
열량(kcal)	유아 622.2/22.8/311.5	625.0/22.9/314.2	622.7/22.4/312.6	623.9/24.8/313.5	624.8/23.5/313.2	323.1/22.4/193.1	
단백질(g)	유아 522.7/20.7/211.3	524.1/23.2/214.0	522.8/21.8/212.9	523.6/22.7/213.4	523.6/22.8/213.5	243.2/22.3/102.3	
칼슘(mg)	영아	영아	영아	영아	영아	영아	

구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)	
오전 간식	계절과일(토마토)⑫	옥수수푸레이크 우유	계절과일(참외)	스틱오이 단호박요구르트②	계절과일(사과)	딸기요구르트②	
점심	찰쌀현미밥 순두부채소국⑤ 유정란스크램블① 숙주미나리나물⑤ 배추김치⑨ 단호박요구르트②	차조밥 팽이장국 훈제오리찜&머스터드 ②⑤⑥&⑧⑤⑥⑫ 쌈무 배추김치⑨ 계절과일(사과)	쌀밥 소고기미역국⑤⑩ 등심돈가스&계첩 ①②⑥⑩&②⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물우침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(토마토)⑫	발아흑미밥 소고기국⑤⑩ 멸치조림⑤ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(참외)	혼합잡곡밥 호박순(알)된장국⑤ 돈사태장조림⑤⑩ 청포묵부침⑤ 배추김치⑨ 치즈②	삼색채소볶음밥⑤ 유정란파국①⑤ 깍두기⑨	
오후 간식	물만두국①⑤⑥⑩	우리밀유정란전병 오미자	떡케이크 주스	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫ 보리차	오미자수박화채		
열량(kcal)	유아 622.7/23.2/312.8	623.2/22.6/312.7	622.8/22.5/312.7	622.7/22.8/312.2	625.0/24.2/312.6	282.4/19.1/189.5	
단백질(g)	유아 522.8/22.4/212.5	523.1/21.5/212.9	522.4/21.4/211.5	522.7/20.8/212.2	523.3/23.6/213.1	252.4/19.0/102.3	
칼슘(mg)	영아	영아	영아	영아	영아	영아	

구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)	
오전 간식	계절과일(참외)	통곡물푸레이크(시리얼)⑤ 우유②	계절과일(수박)	전복죽⑩	계절과일(참외)	누룽지죽	
점심	기장밥 순두부장국⑤ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 블루베리요구르트②	혼합잡곡밥 김치양파국⑤ 오징어볶음⑤⑦ 가지볶음⑤ 배추김치⑨ 계절과일(사과)	소고기콩나물밥&부추채소장 ⑤⑩&⑤ 순살대구탕⑤ 야채소시지유정란부침 ①⑧⑩⑮ 총각김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	차조밥 시금치된장국⑤ 양배추닭갈비⑤⑩ 숙주나물⑤ 깍두기⑨ 계절과일(수박)	수수밥 콩나물국⑤ 유정란찜① 멸치조림⑤ 배추김치⑨ 치즈②	잔치국수①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	닭갈비국수⑤⑥⑩	딸기요구르과일샐러드②⑫ (참외+토마토)	중편 유기농식혜	감자치즈볼②⑥ 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②		
열량(kcal)	유아 623.6/23.0/311.1	623.7/22.5/312.5	623.6/22.5/312.2	625.1/23.1/313.3	622.5/22.8/312.1	323.1/22.4/193.1	
단백질(g)	유아 523.4/22.4/212.5	523.1/22.7/212.1	523.3/20.8/213.1	524.2/22.2/212.4	522.5/20.8/212.1	243.2/22.3/102.3	
칼슘(mg)	영아	영아	영아	영아	영아	영아	

구분	29(월)	30(화)
오전 간식	계절과일(토마토)⑫	작게자른당근 플레인요구르트②
점심	발아흑미밥 미역국⑤ 두부조림⑤ 건보리새우마늘중볶음⑤⑨ 배추김치⑨ 딸기요구르트②	찰쌀현미밥 유정란향태국①⑤ 제육불고기⑤⑩ 상추쌈&저염쌈장 총각김치⑨ 계절과일(사과)
오후 간식	군만두 결명자차	찐감자 연한오미자차
열량(kcal)	유아 623.3/22.6/312.5	624.2/23.6/312.8
단백질(g)	유아 522.7/21.8/212.0	523.8/21.5/213.6
칼슘(mg)	영아	영아

1. 이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다.
 2. 매달 계절 생활재를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다.
 3. 매주 월요일 점심은 아이들의 건강을 증진하고 기후 변화를 줄이기 위해 '고기없는날' 캠페인을 실천 하고 있습니다.
 4. 모든 친환경 생활재는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품이 생기면 같은 식품군으로 대체 가능합니다.
 5. 잡곡류, 김치류, 계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.
 6. 칼슘의 제공량을 높이기 위해 주 1회 이상 우유 및 유제품을 넣었습니다.
 7. 생선류 중 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.
 8. 특정식품(예:우유, 달걀, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
 9. 매일 보존식을 실시하고 있습니다.

원산지 표시
쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 전쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 결절이용(배추) 국내산, 고춧가루 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, 돼지고기 국내산, 소고기, 한우 국내산, 닭 국내산, 오리고기 국내산, 훈제오리고기(오리고기) 국내산, 고등어 국내산, 꽃게 국내산, 명태/코다리/동태포 러시아산, 오징어 국내산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입등심돈가스.치즈돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 팽이버섯국내산, 통통치킨텐더(닭) 국내산, 해물탕그랑탱(오징어)(달동연육) 국내산, 핫도그, 꽃소떡(소시지, 돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 함박스테이크(돼지고기,소고기):국내산, 두부연어묵, 둥근김어묵, 참쌀어묵, 참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어둥그랑어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심탕수육(돼지고기) 국내산, 갯잎전(돼지고기) 국내산, 전복 국내산, 우리밀생선가스(명태) 러시아산, 게맛살(명태어육) 미국산,(게살) 국내산, 자연소시지(비엔나-돈육) 국내산, 고기완자(돼지고기) 국내산, 꼬마소시지-치즈소시지(연육) 베트남산, (돼지고기) 국내산, 미니함박스테이크(돼지고기,소고기,한우):국내산,서리태콩국물(서리태)국내산,야채소시지(돼지고기) 국내산,후랑크소시지(돼지고기) 국내산,한우사골곰탕,한우사골농축액(한우사골,한우잡뼈) 국내산,까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳젓
-----------	---

구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금) 생일	6(토)
오전 간식	계절과일(수박)	누룽지죽	전국동시지방선거	삶은유정란① 결명자차	계절과일(토마토)⑫	현충일
점심	쌀밥 감자국⑤ 옥수수유정란찜① 근대나물⑤ 단무지무침 블루베리요구르트②	기장밥 순두부황태국⑤ 오리불고기 쌈무 배추김치⑨ 계절과일(사과)		발아흑미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑥ 김자반 총각김치⑨ 계절과일(참외)	참살현미밥 소고기미역국⑤⑩ 치킨안심가스&케첩 ①②⑥⑯⑳①① 김자반 상추치커리겉절이⑤ 배추김치⑨ 치즈②	
오후 간식	애호박볶음잔치국수⑤⑥	딸기요구르과일샐러드②⑫ (사과+참외)		찰보리팬케익 유기농식혜	시몬카스테라①⑥ 우유	
저녁	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑰ 다시마우렛국⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤ 유정란김주름①⑤ 김구이 배추김치⑨		발아흑미밥 오징어묵국⑤⑦ 감자열장조림⑤ 호두멸치볶음⑤⑭ 총각김치⑨	참살현미밥 미역국⑤ 참살어묵조림⑤⑥ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1121.2/36.3/392.1 영아 1012.2/26.3/293.2		1123.2/37.1/391.2	1122.1/36.3/392.1	1123.2/35.3/3921.8	
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전 간식	계절과일(참외)	작게자른파프리카 플레인요구르트②	계절과일(수박)	채소죽	계절과일(수박)	새우살죽⑨
점심	차조밥 아욱국⑤ 메추리알장조림① 김부각 배추김치⑨ 딸기요구르트②	수수밥 유정란파국①⑤ 닭집⑤⑮ 양상추당근샐러드 깍두기⑨ 계절과일(사과)	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑰ 버섯된장국 참살어묵볶음 배추김치⑨ 계절과일(토마토)	혼합잡곡밥 두부호박된장국⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(사과)	기장밥 김치유부국⑤⑨ 소불고기⑤⑮ 오이부추생채⑤ 깍두기⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑰ 팽이장국⑤ 배추김치⑨
오후 간식	찐고구마 연한오미자차	우리밀와플②⑥ 연한매실차	바람떡 유기농식혜	과일푸레이크 우유	잼롤케이크①⑥ 우유②	
저녁	차조밥 감자국⑤ 오징어볶음⑤⑦ 김구이 배추김치⑨	수수밥 황태국⑤ 참살어묵볶음⑤⑥ 청포묵김무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤ 오리깻잎불고기⑤ 상추무침⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑩ 순살고등어조림⑤⑦ 애호박나물⑤ 총각김치⑨	기장밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑰ 콩나물국⑤ 야채소시지유정란부침 ①⑧⑩⑰ 깍두기⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1123.3/36.5/393.1 영아 1022.3/26.5/293.1	1122.9/35.6/391.3	1121.1/37.6/391.3	1123.4/37.3/391.2	1122.1/37.2/391.2	323.1/22.4/193.1 243.2/22.3/102.3
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) 단오	20(토)
오전 간식	계절과일(토마토)⑫	옥수수푸레이크 우유	계절과일(참외)	스틱오이 단호박요구르트②	계절과일(사과)	딸기요구르트②
점심	참살현미밥 순두부채소국⑤ 유정란스크램블① 숙주미나리나물⑤ 배추김치⑨ 단호박요구르트②	차조밥 팽이장국 훈제오리점&머스터드 ②⑤⑥⑧①⑤⑥⑫ 쌈무 배추김치⑨ 계절과일(사과)	쌀밥 소고기미역국⑤⑩ 등심돈가스&케첩 ①②⑥⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(토마토)⑫	발아흑미밥 소고기국⑤⑩ 멸치조림⑤ 김구이 총각김치⑨ 계절과일(참외)	혼합잡곡밥 호박순(원)된장국⑤ 돈사태장조림⑤⑩ 청포묵무침⑤ 배추김치⑨ 치즈②	삼색채소볶음밥⑤ 유정란파국①⑤ 깍두기⑨
오후 간식	물만두국 ①⑤⑥⑩	우리밀유정란전병 오미자	떡케이크 주스	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑰ 보리차	오미자수박화채	
저녁	참살현미밥 팽이장국⑤ 돈사태장조림⑤⑩ 콘샐러드①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 두부호박된장국⑤ 삼치구이⑥ 도토리묵채소무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤ 동그랑어묵조림⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨	발아흑미밥 얼갈이소고기국 소불고기⑤⑮ 상추겉절이⑤ 총각김치⑨	혼합잡곡밥 유정란파국 팍찬고야동그랑뎡구이 ①②⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1123.2/37.1/391.2 영아 1022.1/27.3/291.2	1122.1/36.3/392.1	1123.2/35.3/3921.8	1123.8/35.7/392.2	1121.8/36.1/391.1	282.4/19.1/189.5 252.4/19.0/102.3

구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전 간식	계절과일(참외)	통곡물푸레이크(시리얼) ^⑤ 우유 ^②	계절과일(수박)	전복죽 ^⑧	계절과일(참외)	누룽지죽
점심	기장밥 순두부장국 ^⑤ 새우살브로콜리볶음 ^{⑤⑨} 김구이 깍두기 ^⑨ 블루베리요구르트 ^②	혼합잡곡밥 감자양파국 ^⑤ 오징어볶음 ^{⑤⑩} 가지볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 계절과일(사과)	소고기콩나물밥&부추채소장 ^{⑤⑧&⑤} 순살대구탕 ^⑤ 야채소시지유정란부침 ^{①⑧⑩⑩} 총각김치 ^⑨ 계절과일(토마토) ^⑫	차조밥 시금치된장국 ^⑤ 양배추달걀비 ^{⑤⑮} 숙주나물 ^⑤ 깍두기 ^⑨ 계절과일(수박)	수수밥 콩나물국 ^⑤ 유정란찜 ^① 멸치조림 ^⑤ 배추김치 ^⑨ 치즈 ^②	잔치국수 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후 간식	닭칼국수 ^{⑤⑥⑮}	딸기요구르과일샐러드 ^{②⑫} (참외+토마토)	증편 유기농식혜	감자치즈볼 ^{②⑥} 보리차	소보로빵 ^{①②④⑥} 우유 ^②	
저녁	기장밥 맑은유부국 ^⑤ 등심돈가스&케첩 ^{①②⑥⑩⑫} 오이무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨	혼합잡곡밥&채소카레 ^{②⑤⑥⑩⑫⑮} 시금치국 ^⑤ 유정란찜 ^① 배추김치 ^⑨	쌀밥 미역국 ^⑤ 삼치조림 ^⑤ 애호박볶음 ^⑤ 총각김치 ^⑨	차조밥 황태국 ^⑤ 해물동그랑뎡구이 ^{①⑤⑥⑦} 김구이 깍두기 ^⑨	수수밥&채소자장 ^{⑤⑥⑨⑫⑮⑯} 순두부장국 ^⑤ 순살고등어구이 ^{⑥⑦} 배추김치 ^⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1121.1/36.1/392	1123.2/35.5/392.1	1121.4/36.1/390	1122.1/37.2/391.1	1122.2/37.4/392.2	323.1/22.4/193.1
	영아 1011.1/26.2/293.1	1013.4/26.5/291.1	1012.2/26.1/290	1012.1/27.2/291.1	1022.2/27.2/290.3	243.2/22.3/102.3

구분	29(월)	30(화)	
오전 간식	계절과일(토마토) ^⑫	작게자른당근 플레인요구르트 ^②	
점심	발아흑미밥 미역국 ^⑤ 두부조림 ^⑤ 건보리새우마늘홍볶음 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨ 딸기요구르트 ^②	참쌀현미밥 유정란황태국 ^{①⑤} 제육불고기 ^{⑤⑩} 상추쌈&저염참장 총각김치 ^⑨ 계절과일(사과)	<p>1. 이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다.</p> <p>2. 매향 제철 생활재를 충분히 활용하여 식단을 구성하고 있습니다.</p> <p>3. 매주 월요일 점심은 아이들의 건강을 증진하고 기후 변화를 줄이기 위해 '고기없는날' 캠페인을 실천 하고 있습니다.</p> <p>4. 모든 친환경 생활재는 수급 현황에 따라 변동이 될 수 있으며 결품이 생기면 같은 식품군으로 대체 가능합니다.</p> <p>5. 잡곡류, 김치류, 계절과일은 어린이집 상황에 맞게 변경 가능합니다.</p> <p>6. 칼슘의 제공량을 높이기 위해 주 1회 이상 우유 및 유제품을 넣었습니다.</p> <p>7. 생선류 중 가시가 많은 생선은 영유아들의 기도에 가시가 걸릴 위험이 있어 되도록 메뉴에서 배제하고 있습니다.</p> <p>8. 특정식품(예:우유, 달걀, 고등어, 견과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.</p> <p>9. 매일 보존식을 실시하고 있습니다.</p>
오후 간식	군만두 결명차	찐감자 연호미자차	
저녁	발아흑미밥 깨끗국 ^⑤ 소불고기 ^{⑤⑩} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 시금치된장국 ^⑤ 닭다리살양배추조림 ^{⑤⑮} 김자반 총각김치 ^⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1124.5/35.6/393.1	1122.1/36.2/391.4	
	영아 1014.1/26.7/292.0	1013.1/25.9/291.2	

원산지 표시
쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 찰벼, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 결절이용(배추) 국내산, 고춧가루 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, 돼지고기 국내산, 소고기, 한우 국내산, 닭 국내산, 오리고기 국내산, 훈제오리고기(오리고기) 국내산, 고등어 국내산, 꽃게 국내산, 명태/코다리/동태포 러시아산, 오징어 국내산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입등심돈가스.치즈돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 팍찬고야동그랑뎡.동그랑뎡(돼지고기) 국내산, 해물동그랑뎡(오징어)(달동연육) 국내산, 핫도그, 꽃소떡(소시지, 돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 함박스테이크(돼지고기, 소고기):국내산, 두부연어묵.등근어묵.참쌀어묵.참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어동그랑어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심탕수육(돼지고기) 국내산, 깻잎전(돼지고기) 국내산, 전복 국내산, 우리밀생선가스(명태) 러시아산, 게맛살(명태어묵) 미국산,(게살) 국내산, 자연소시지(비엔나-돈육) 국내산, 고기완자(돼지고기) 국내산, 꼬마소시지-치즈소시지(연육) 베트남산, (돼지고기) 국내산, 미니함박스테이크(돼지고기,소고기,한우):국내산, 서리태콩국물(서리태)국내산,야채소시지(돼지고기) 국내산, 후랑크소시지(돼지고기) 국내산,한우사골곰탕.한우사골농축액(한우사골,한우잡뼈) 국내산, 까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲자