

구분		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전 간식		누룽지죽	계절과일(사과)⑩	작게자른당근 플레인요구르트②	계절과일(배)	삼색채소죽
점심		잡쌀밥 황태우육⑤ 소고기양배추볶음⑤⑨ 애호박볶음 총각김치⑨ 계절과일(복숭아)⑪	비빔밥⑤ (애호박/느타리/콩나물/당근) 팽이장국⑤ 유정란스크램블① 김구이 백김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	기장밥 감자국⑤ 삼치조림⑤ 김구이 백김치⑨ 계절과일(배)	미니김밥 (유정란/오이/어묵/단무지) 유정란파국①⑤ 깍두기⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑭ 맑은유부국⑤ 배추김치⑨
오후 간식		유부볶음밥⑤ 연한현미차	경단 유기농식혜	전고구마 보리차	소보루빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아 영아	623.4/22.5/311.6 522.8/21.9/210.8	622.5/22.7/312.5 522.7/20.8/211.6	621.8/21.9/311.8 521.8/19.9/211.8	620.6/21.5/310.2 520.6/19.5/210.2	322.7/21.7/193.2 251.1/12.5/101.5
구분		7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전 간식		계절과일(토마토)	과일푸레이크(시리얼) 우유②	계절과일(복숭아)⑪	표고버섯죽	계절과일(사과)
점심		발아흑미밥 청경채된장국⑤ 유정란찜① 청포묵김부침⑤ 총각김치⑨ 말기요구르트②	차조밥 황태국⑤ 제육볶음⑤⑩ 상추상&상장⑤ 백김치⑨ 계절과일(사과)	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑭⑮⑯ 팽이장국⑤ 고등어구이⑥⑦ 깍두기⑨ 계절과일(토마토)⑫	수수밥 참어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨ 계절과일(복숭아)⑪	혼합잡곡밥 순두부채소국⑤ 오징어볶음⑤⑥ 숙주나물⑤ 백김치⑨ 치즈②
오후 간식		오징어부추전⑥⑩ 연한현미차	찐감자 연한매실차	바람떡 유기농식혜	모듬과일(참외+사과)⑫ 블루베리요구르트②	시몬카스테라①⑥ 우유②
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아 영아	620.7/20.6/309.4 520.2/19.1/209.6	620.7/20.5/310.2 520.8/19.0/210.1	621.6/22.8/311.7 521.6/20.4/211.7	621.1/21.8/310.8 521.1/19.8/210.8	621.6/21.6/311.7 521.6/19.6/211.7
구분		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전 간식		오케이놀라③⑥ 플레인요구르트②	소고기참깨죽⑭	계절과일(배)	계절과일(포도)	계절과일(사과)
점심		차조밥 소고기뭇국⑤⑭ 해물등그랑미①⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백김치⑨ 계절과일(포도)	잡쌀현미밥 콩나물국⑤ 훈제오리찜②⑤⑥ 쌈 백김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	기장밥 미역국⑤ 돌기름두부조림⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨ 블루베리요구르트②	새우볶음밥⑤⑨ 두부된장국⑤ 유정란토마토볶음①⑫ 깍두기⑨ 계절과일(배)	발아흑미밥 부추장국⑤ 등심돈가스&케첩 ①②⑥⑩⑫⑤⑥② 김구이 총각김치⑨ 치즈②
오후 간식		멸치김가루주먹밥⑤ 연한현미차	모듬과일(사과+배) 말기요구르트	떡케이크 주스	닭죽⑤⑤	미니식빵②⑥&달기잼 우유②
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아 영아	621.5/21.9/310.8 521.5/19.9/210.8	622.6/22.8/312.1 522.6/20.8/212.1	621.8/21.9/311.6 523.2/21.6/212.7	623.2/23.6/312.1 522.5/21.1/212.9	622.5/23.1/312.9 521.8/19.9/211.6
구분		21(월)	22(화)	23(수) 추분	24(목)	25(금)
오전 간식		계절과일(포도)	브로콜리당근죽	계절과일(사과)	추석연휴	추석
점심		수수밥 맑은순두부국⑤ 삼치구이⑥ 양배추찜&저염쌈장⑤ 백김치⑨ 단호박요구르트②	혼합잡곡밥 유정란파국①⑤ 자장돈불고기⑤⑥⑨⑫⑭⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(사과)	잡쌀현미밥 소고기뭇국⑤ 동태전①⑥ 김구이 백김치⑨ 계절과일(배)		
오후 간식		잔치국수⑤⑥	찐감자 연한오미자차	송편 유기농식혜		
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아 영아	623.5/23.2/313.1 523.7/22.4/213.2	622.4/22.3/312.9 522.8/21.5/212.7	622.5/22.4/311.5 521.8/20.7/211.8		
구분		28(월)	29(화)	30(수)		
오전 간식		계절과일(배)	통곡물시리얼⑤ 귀리유	계절과일(포도)		
점심		기장밥 황태콩나물국⑤ 유정란말이① 멸치조림⑤ 총각김치⑨ 말기요구르트②	발아흑미밥 오징어뭇국⑤⑦ 소불고기⑤⑥ 김구이 백김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	쌀밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑭ 유부장국⑤ 통통치킨텐더①⑥⑤ 깍두기⑨ 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 보았습니다. 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		단호박찜 연한현미차	우리밀새우우동⑤⑥⑨	종편 유기농식혜		
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	유아 영아	622.7/22.3/312.2 522.7/20.3/212.2	621.8/21.9/311.8 521.8/19.9/211.8	620.6/21.5/310.2 520.6/19.5/210.2		

원산지 표시

쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 절절이용(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, 동그랑땡(돼지고기) 국내산, 해물등그랑땡(오징어)(달동연육) 국내산, 핫도그, 꽃소떡(소시지,돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 함박스테이크(돼지고기,소고기):국내산, 두부연어묵,등근김어묵,잡쌀어묵,참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어등그랑어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심,세알탕수육(돼지고기) 국내산, 찜닭(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,불고기양념소시지(돼지고기) 국내산,한우사골곰탕,한우사골농축액(한우사골,한우잡뼈) 국내산,까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산, 동치미냉면육수(소고기,계피,한우사골)국내산

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

구분				1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)	
오전 간식				누룽지죽		계절과일(사과)⑩		작게자른당근 플레인요구르트②		계절과일(배)		삼색채소죽	
점심				잡쌀밥 황태무국⑤ 소고기양배추볶음⑤⑩ 애호박볶음 총각김치⑨ 계절과일(복숭아)⑩		(애호박/느타리/콩나물/당근) 팽이장국⑤ 유정란스크램블① 백김치⑨ 계절과일(토마토)⑫		기장밥 감자국⑤ 삼치조림⑤ 김구이 백김치⑨ 계절과일(배)		미니김밥 (유정란/오이/어묵/단무지) 유정란파국①⑤ 각두기⑨ 치즈②		쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은우부국⑤ 배추김치⑨	
오후 간식				유부볶음밥⑤ 연한현미차		경단 유기농식혜		찐고구마 보리차		소보루빵①②④⑥ 우유②			
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아		623.4/22.5/311.6 522.8/21.9/210.8		622.5/22.7/312.5 522.7/20.8/211.6		621.8/21.9/311.8 521.8/19.9/211.8		620.6/21.5/310.2 520.6/19.5/210.2		322.7/21.7/193.2 251.1/12.5/101.5	
구분		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전 간식		계절과일(토마토)		과일푸레이크(시리얼) 우유②		계절과일(복숭아)⑩		표고버섯죽		계절과일(사과)		약과④⑥ 우유②	
점심		발아흑미밥 청경채된장국⑤ 유정란찜① 청포묵김부침⑤ 총각김치⑨ 말기요구르트②		차조밥 황태국⑤ 제육볶음⑤⑩ 상추쌈&쌈장⑤ 백김치⑨ 계절과일(사과)		쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 팽이장국⑤ 고등어구이⑥⑦ 각두기⑨ 계절과일(토마토)⑫		수수밥 참어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑮ 김자반⑤ 백김치⑨ 계절과일(복숭아)⑩		혼합잡곡밥 순두부채소국⑤ 오징어볶음⑤⑦ 숙주나물⑤ 백김치⑨ 치즈②		찬치국수①⑤⑥ 각두기⑨	
오후 간식		오징어부추전⑥⑦ 연한현미차		찐감자 연한매실차		바람떡 유기농식혜		모듬과일(참외+사과)⑫ 블루베리요구르트②		시몬카스테라①⑥ 우유②			
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아		620.7/20.6/309.4 520.2/19.1/209.6		620.7/20.5/310.2 520.8/19.0/210.1		621.6/22.8/311.7 521.6/20.4/211.7		621.1/21.8/310.8 521.1/19.8/210.8		621.6/21.6/311.7 521.6/19.6/211.7	
구분		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)	
오전 간식		오케이놀라③⑥ 플레인요구르트②		소고기참깨죽⑩		계절과일(배)		계절과일(포도)		계절과일(사과)		말기요구르트②	
점심		차조밥 소고기뭇국⑤⑩ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 백김치⑨ 계절과일(포도)		잡쌀현미밥 콩나물국⑤ 훈제오리찜②⑤⑥ 삼부 백김치⑨ 계절과일(토마토)⑫		기장밥 미역국⑤ 돌기들두부조림⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨ 블루베리요구르트②		새우볶음밥⑤⑨ 두부된장국⑤ 유정란토마토볶음①⑫ 각두기⑨ 계절과일(배)		발아흑미밥 부추장국⑤ 등심돈가스&케첩 ①②⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 김구이 총각김치⑨ 치즈②		쌀밥&소고기자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	
오후 간식		멸치김가루주먹밥⑤ 연한현미차		모듬과일(사과+배) 말기요구르트		떡케이크 주스		닭죽⑤⑮		미니식빵②⑥&말기점 우유②			
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아		621.5/21.9/310.8 521.5/19.9/210.8		622.6/22.8/312.1 522.6/20.8/212.1		621.8/21.9/311.6 523.2/21.6/212.7		623.2/23.6/312.1 522.5/21.1/212.9		622.5/23.1/312.9 521.8/19.9/211.6	
구분		21(월)		22(화)		23(수) 추분		24(목)		25(금)		26(토)	
오전 간식		계절과일(포도)		브로콜리당근죽		계절과일(사과)		추석연휴		추석		추석연휴	
점심		수수밥 맑은순두부국⑤ 삼치구이⑥ 양배추찜&저염쌈장⑤ 백김치⑨ 단호박요구르트②		혼합잡곡밥 유정란파국①⑤ 자장돈뽕고기⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤ 각두기⑨ 계절과일(사과)		잡쌀현미밥 소고기뭇국 동태전①⑥ 김구이 백김치⑨ 계절과일(배)		----- 		----- 		----- 	
오후 간식		찬치국수⑤⑥		찐감자 연한오미자차		송편 유기농식혜							
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아		623.5/23.2/313.1 523.7/22.4/213.2		622.4/22.3/312.9 522.8/21.5/212.7		622.5/22.4/311.5 521.8/20.7/211.8					
구분		28(월)		29(화)		30(수)							
오전 간식		계절과일(배)		통곡물시리얼⑤ 귀리유		계절과일(포도)		1.이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다. 2.매달 제철 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.					
점심		기장밥 황태콩나물국⑤ 유정란말이① 멸치조림⑤ 총각김치⑨ 말기요구르트②		발아흑미밥 오징어뭇국⑤⑦ 소불고기⑤⑩ 김구이 백김치⑨ 계절과일(토마토)⑫		쌀밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 유부장국⑤ 통통치킨텐더④⑥⑮ 각두기⑨ 계절과일(사과)							
오후 간식		단호박찜 연한현미차		우리밀새우도움⑤⑥⑨		중편 유기농식혜							
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)		유아 영아		622.7/22.3/312.2 522.7/20.3/212.2		621.8/21.9/311.8 521.8/19.9/211.8		620.6/21.5/310.2 520.6/19.5/210.2					

원산지 표시

쌀(현미, 흑미, 잡쌀, 전쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 방울, 절절이용(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/등태로 러시아산, 오징어 국내산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입등심돈가스,치즈돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 팽이버섯(돼지고기) 국내산, 해물동그랑땡(오징어)(달동연육) 국내산, 핫도그, 꽃소떡(소시지,돼지고기) 국내산, 참치파우치-(가다랑어) 베트남산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭), 통통치킨텐더(닭) 국내산, 할바스테이크(돼지고기,소고기)국내산, 두부연어묵,등근김어묵,잡쌀어묵,참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어등그랑어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심,새알탕수육(돼지고기) 국내산, 찢알전(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, 미니할바스테이크(돼지고기,소고기,한우)국내산,서리태콩국물(서리태)국내산,아채소시지(돼지고기) 국내산,후랑크소시지,불고기양념소시지(돼지고기) 국내산,한우사골곰탕,한우사골농축액(한우사골,한우잡뼈) 국내산,까르보나라파스타소스 햄(돼지고기) 국내산, 등치미냉면육수(소고기,계피)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) ⑲참
--------------	---

구분			1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전 간식			누룽지죽	계절과일(사과)⑩	작게자른당근 플레인요구르트②	계절과일(배)	삼색채소죽
점심			찰쌀밥 황태무국⑤ 소고기양배추볶음⑤⑥ 애호박볶음 총각김치⑨ 계절과일(복숭아)⑪	비빔밥⑤ (애호박/느타리/콩나물/당근) 팽이장국⑤ 유정란스크램블① 배추김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	기장밥 감자국⑤ 삼치조림⑤ 김구이 배추김치⑨ 계절과일(배)	미니김밥 (유정란/오이/어묵/단무지) 유정란파국①⑤ 깍두기⑨ 치즈②	쌀밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은유부국⑤ 배추김치⑨
오후 간식			유부볶음밥⑤ 연한현미차	경단 유기농식혜	찐고구마 보리차	소보루빵①②④⑥ 우유②	
저녁			찰쌀밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 찰쌀어묵국⑤⑥ 유정란볶음① 총각김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤ 두부양념조림⑤ 김구이 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑪ 오징어조림⑤⑦ 상추무침⑤ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 호박양파국⑤ 오리불고기⑤ 오이지무침⑤ 깍두기⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아		1124.5/36.5/393.6	1123.1/34.7/390.5	1123.2/36.9/393.1	1123.1/37.1/391	322.7/21.7/193.2
	영아		1023.5/25.8/292.7	1011.7/24.9/290.7	1022.8/26.4/292.5	1013.1/27.1/290.2	251.1/12.5/101.5
구분		7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전 간식		계절과일(토마토)	과일푸레이크(시리얼) 우유②	계절과일(복숭아)⑪	표고버섯죽	계절과일(사과)	약과④⑥ 우유②
점심		발아흑미밥 청경채된장국⑤ 유정란찜① 청포묵김무침⑤ 총각김치⑨ 딸기요구르트②	차조밥 황태국⑤ 제육볶음⑤⑩ 상추쌈&쌈장⑤ 배추김치⑨ 계절과일(사과)	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 팽이장국⑤ 고등어구이⑥⑦ 깍두기⑨ 계절과일(토마토)⑫	수수밥 참어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨ 계절과일(복숭아)⑪	혼합잡곡밥 순두부채소국⑤ 오징어볶음⑤⑦ 숙주나물⑤ 배추김치⑨ 치즈②	잔치국수①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		오징어부추전⑥⑦ 연한현미차	찐감자 연한매실차	바람떡 유기농식혜	모듬과일(참외+사과)⑫ 블루베리요구르트②	시몬카스테라①⑥ 우유②	
저녁		발아흑미밥 콩나물김치국⑤⑥ 삼치구이⑥ 김자반⑤ 총각김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑦ 멸치조림⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤ 소불고기⑤⑥ 청경채나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 한우사골곰탕⑩ 합살어묵볶음⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 맑은유부국⑤ 돈육불고기⑤⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1121.3/35.5/390.1	1122.1/36.1/391.5	1123.1/37.8/391.9	1124.5/37.6/393.5	1122.1/34.5/391.2	288.4/19.2/180.5
	영아	1018.7/25.5/289.8	1020.1/25.5/290.1	1023.1/27.6/293.2	1023.7/27.6/292.7	1012.2/25.5/290.1	241.1/11.1/100.5
구분		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전 간식		오케이놀라③⑥ 플레인요구르트②	소고기참깨죽⑩	계절과일(배)	계절과일(포도)	계절과일(사과)	딸기요구르트②
점심		차조밥 소고기배추국⑤⑥ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ 계절과일(포도)	찰쌀현미밥 콩나물국⑤ 훈제오리찜②⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨ 계절과일(토마토)⑫	기장밥 소고기미역국⑤ 들기름두부조림⑤ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 블루베리요구르트②	새우볶음밥⑤⑥ 두부된장국⑤ 유정란토마토볶음①⑫ 깍두기⑨ 계절과일(배)	발아흑미밥 부추장국⑤ 등심돈가스&케첩 ①②⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 김구이 총각김치⑨ 치즈②	쌀밥&소고기자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후 간식		멸치김가루주먹밥⑤ 연한현미차	모듬과일(사과+배) 딸기요구르트	떡케이크 주스	닭죽⑤⑥	미니식빵②⑥&딸기잼 우유②	
저녁		차조밥 미역국⑤ 돈육고기⑤⑥ 오이생채⑤ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 소고기뭇국⑤⑥ 삼치구이⑥ 김자반 배추김치⑨	기장밥&돈육카레 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 유정란파국①⑤ 떡갈비⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤ 오징어볶음⑤⑦ 도토리묵채소무침⑤ 깍두기⑨	발아흑미밥 유부국⑤ 유정란찜① 상추무침⑤ 총각김치⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아	1123.5/36.4/393.1	1123.7/35.6/391.8	1122.7/36.5/392.5	1123.1/37.6/392.5	1122.6/36.0/391.4	325.4/21.8/192.2
	영아	1014.6/27.1/294.5	1013.6/26.8/291.5	1013.5/26.6/292.8	1013.8/27.5/292.5	1022.7/27.1/291.2	252.6/13.7/102.3

구분	21(월)	22(화)	23(수) 추분	24(목)	25(금)	26(토)
오전 간식	계절과일(포도)	브로콜리당근죽	계절과일(사과)	추석연휴	추석	추석연휴
점심	수수밥 맑은순두부국⑤ 삼치구이⑥ 양배추찜&저염쌈장⑤ 배추김치⑨ 단호박요구르트②	혼합잡곡밥 유정란파국①⑤ 자장돈불고기⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 계절과일(사과)	잡쌀현미밥 소고기문국 동태전①⑥ 김구이 배추김치⑨ 계절과일(배)	-----		-----
오후 간식	잔치국수⑤⑥	찜감자 연한오미자차	송편 유기농식혜			
저녁	옥수수김치볶음밥⑤⑨ 청경채된장국⑤ 군만두 단무지	혼합잡곡밥 소고기미역국⑤⑮ 두부조림⑤ 김구이 깍두기⑨	잡쌀현미밥 콩나물국⑥ 돈사태돼지갈비찜⑤⑩ 오이무침⑤ 배추김치⑨			
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1122.3/36.5/390.4 영아 1021.5/24.6/291.5	1123.8/38.1/393.4 1022.4/26.7/292.5	1125.0/38.2/393.1 1024.5/28.4/293.3			
구분	28(월)	29(화)	30(수)			
오전 간식	계절과일(배)	통곡물시리얼⑤ 귀리유	계절과일(포도)	1. 이 식단은 수도권생태유아공동체생협에서 공급하는 친환경 생활재를 우선으로 작성한 식단입니다. 2. 매달 제철 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.		
점심	기장밥 황태콩나물국⑤ 유정란말이① 멸치조림⑤ 충각김치⑨ 딸기요구르트②	발아흑미밥 오징어묵국⑤⑦ 소불고기⑤⑮ 배추김치⑨ 김구이 계절과일(토마토)⑫	쌀밥&채소카레 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 유부장국⑤ 통통치킨텐더①⑥⑮ 깍두기⑨ 계절과일(사과)			
오후 간식	단호박찜 연한현미차	우리밀새우우동⑤⑥⑨	증편 유기농식혜			
저녁	쌀밥&채소자장 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 유정란파국①⑤ 팍찬고야동그랑뎡구이 ①②⑤⑥⑮ 충각김치	발아흑미밥 미역국⑤ 닭갈비⑤⑮ 옥수수콘샐러드 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤ 삼치조림⑤ 김구이 깍두기⑨			
열량(kcal)/ 단백질(g)/ 칼슘(mg)	유아 1123.4/37.2/393.5 영아 1014.6/27.3/292.8	1124.1/36.9/392.5 1013.6/27.6/292.4	1123.3/37.9/393.5 1023.5/27.7/293.4			

원산지 표시
 쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 찌쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(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,등근김어묵,찰쌀어묵,참어묵 명태연육(미국산),훈연가다랑어(필리핀산), 오징어동그랑어묵 명태연육(미국산),오징어(국내산), 훈연가다랑어(필리핀산), 등심탕수육(돼지고기) 국내산, 잿알전(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, 동치미냉면육수(소고기,맥기스,한우사골)국내산

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

