

일일 1,000Kcal(만0~2세) 1,400Kcal(만3~5세)

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	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 식자재수급사정에 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 <u>오전간식과 중식</u>이 계산하였습니다.			1	2
				소고기채소죽⑤⑩/배	크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩/굴
				현미찰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 연두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
만0-2세				413/12	320/15
만3-5세				590/18	458/22
오후간식 1				씨리얼바나나조청범벅⑥/흰우유②	카스테라빵①②⑤⑥/흰우유②
오후간식 2				치즈스틱①②⑤⑥/흰우유②	미숫가루라떼⑤⑥
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
	대체 공휴일 Today is a holiday. 	후리가케주먹밥⑤⑥/바나나/흰우유②	마들렌①②⑤⑥/키위/흰우유②	단호박죽/사과	
점심		수수찰쌀밥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑩ 유부숙주나물무침⑤⑥ 채소피클	푼팏푼카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 순두부찌개①⑤⑥ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 들깨버섯국⑤ 몽골리안폭크⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
만0-2세		306/7	368/8	310/9	
만3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		간장비빔국수⑤⑥	소고기채소주먹밥⑤⑥⑩/둥글레차	유부초밥⑤⑥/흰우유②	
오후간식 2		핫케이크①②⑤⑥/흰우유②	물만두찜⑤⑥⑩	찰도그를⑤⑥⑩	
오전간식	12	13	14	15	16
	대게살채소죽⑤⑧	찐감자/포도/흰우유②	멸치김가루섞음밥⑤⑥/배	크림치즈베이글①②⑥/감/흰우유②	물만두국⑤⑥⑩
점심	흑미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰쌀밥⑤ 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	현미찰쌀밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 소고기샤브샤브국⑤⑩ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	흰쌀밥 황태미역국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초절임⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
만0-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
만3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	넙적군만두⑤⑥/드링킹요거트②	두부구이⑤/양념장⑤⑥	고르곤졸라또띠아피자②⑥/흰우유②	어묵우동⑤⑥	시금치프리티타①⑤⑥/흰우유②
오후간식 2	이슬찐빵⑤⑥/흰우유②	저염치즈②/요플레②	맛밤/보리차	꼬마약과⑤⑥/두유⑤	꿀호떡⑤⑥/흰우유②
오전간식	19	20	21	22	23
	당근크림스프②③⑥⑩⑪/흰우유②/조각식빵⑥	밤빵①②⑤⑥/흰우유②	저염치즈감자타락죽②⑤/바나나	김밥채소섞음밥①⑤⑥⑩단감/흰우유②	어묵김치국밥⑤⑥⑨/키위
점심	조각서리태콩밥⑤ 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미찰쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	돈육짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 삼삼먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	수수찰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨가라야케①⑤⑥⑩/소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
만0-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
만3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/육수수차	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩	씨앗호떡②④⑤⑥⑭/흰우유②	베트남쌀국수⑤⑥⑩	오꼬나미야끼②⑤⑥⑨⑪/흰우유②
오후간식 2	국물라떼⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩	구운계란①/흰우유②	롤빵①②⑤⑥/두유⑤	뮤즐리⑤⑥/흰우유②
오전간식	26	27	28	29	30
	스크램블에그①⑤/사과/흰우유②	영양닭죽⑩	크림빵①②⑤⑥/키위/흰우유②	닭살마요섞음밥①②⑤⑩/샤인머스켓	찐고구마/흰우유②
점심	현미찰쌀밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑪ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 가츠오버섯국⑤⑥ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	양파듬뿍돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수찰쌀밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 오이김치 ⑨/백김치⑨	흑미밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
만0-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
만3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑪/보리차	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	잔치국수⑤	볶음우동⑤⑥⑨⑩/요플레②	토마토계란볶음①⑤⑫
오후간식 2	영양약밥⑤⑥/두유⑤	교자만두찜⑤⑥⑩	허니버터감자구이②⑤/둥글레차	씨리얼⑤⑥/흰우유②	단팥빵①②⑤⑥⑭/흰우유②
원산지표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찰쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치: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, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적: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), 찹스테이크-국내산(육우),바베큐폭립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				