

| 월                                                                                            | 화                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 수                                                                                    | 목                                                                                       | 금                                                                      |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                                                         | <div>▲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.</div> <div>※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.</div> <div>※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.</div> <div>※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.</div> <div>※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다.</div> <div>※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg</div> <div>※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.</div>                                                                                       |                                                                                      |                                                                                         | 1                                                                      | 2                                                                        |                                                                       |                                                                                    |
| 점심                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 소고기채소죽⑤⑥/동치미⑨                                                          | 바나나/저염치즈②/무설탕두유⑤                                                         |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 녹두밥<br>맑은콩나물국⑤<br>돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩                                        | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>고구마닭갈비⑤⑥⑮                                             |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 연두부⑤/양념장⑤⑥<br>깍두기⑨                                                     | 새우살무나물⑤⑥⑨<br>배추김치⑨                                                       |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 413/12                                                                 | 320/15                                                                   |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 590/18                                                                 | 458/22                                                                   |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 사과/흰우유②                                                                | 김참치마요쉬움밥①⑤⑥/보리차                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 165/3                                                                  | 110/4                                                                    |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 감자수제비국⑤⑥                                                               | 0~1세: 무가당요거트②/배<br>2~5세: 오곡코코볼시리얼⑤⑥/배/ 흰우유②                              |                                                                       |                                                                                    |
| 188/6                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         | 204/8                                                                  |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
| 오전간식                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                         |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
| <div>5:대체공휴일</div> <div><div>대체<br/>공휴일</div><div>Today is a holiday.</div><div></div></div> | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7                                                                                    | 8 (해피런치)                                                                                | 9:한글날                                                                  |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 현미누룽지죽/동치미⑨<br>토마토찹쌀밥⑫<br>취나물된장국⑤⑥<br>코다리살강정⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>306/7<br>438/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 단호박죽/굴<br>카레라이스뽕밥②⑤⑥⑨⑩<br>맑은미역국⑤<br>크렌베리멸치볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>368/8<br>527/12 | 핑거마들렌①②⑤⑥/오렌지/흰우유②<br>현미찹쌀밥<br>들깨버섯국⑤<br>소불고기⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤<br>배추김치⑨<br>310/9<br>443/14 | <div></div>                                                            |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 파인애플/저염치즈②/흰우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 샤인머스켓/마시는요플레②                                                                        | 배/흰우유②                                                                                  |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 102/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 105/5                                                                                | 133/6                                                                                   |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 간장비빔국수①⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 두부스틱⑤⑥/아몬드브리즈⑭                                                                       | 찰도그롤⑤⑥⑩/보리차                                                                             |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 220/9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 211/6                                                                                | 249/10                                                                                  |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12                                                                                   | 13                                                                                      |                                                                        | 14                                                                       | 15                                                                    | 16                                                                                 |
|                                                                                              | 대게살채소죽⑤⑧/백깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 찐고구마/흰우유②                                                                            | 전복버섯죽⑩/파인애플                                                                             |                                                                        | 모닝빵①②⑥/저당말기잼/흰우유②                                                        | 참깨콩나물죽⑤/토마토/동치미                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 현미밥<br>열갈이콩비지국⑤⑥<br>소고기감자조림⑤⑥⑩<br>대파양배추나물⑤<br>배추김치⑨<br>275/9<br>394/14               | 기장밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>삼치살구이⑤⑥<br>가지양파볶음⑤⑥/구운김<br>배추김치⑨<br>324/9<br>464/13                   |                                                                        | 녹두밥<br>도토리묵온국⑤⑥<br>닭다리살조림⑤⑥⑮<br>비타민나물⑤/연근부각⑤<br>깍두기⑨<br>294/14<br>421/21 | 차조밥<br>두부미역국⑤<br>북경식꿔바로우⑤⑥⑩<br>오렌지샐러드①②⑤<br>배추김치⑨<br>442/15<br>632/22 | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①⑤⑥<br>명이나물초절임⑤⑥/무생채<br>배추김치⑨<br>343/13<br>490/19 |
|                                                                                              | 오후간식 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 단감/미숫가루+흰우유②                                                                         | 바나나/아몬드브리즈⑭                                                                             |                                                                        | 사과/맛밤/흰우유②                                                               | 샤인머스켓/스트링치즈②                                                          | 시금치프리타타①⑤⑥/흰우유②                                                                    |
| 열량/단백질                                                                                       | 106/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 110/4                                                                                | 102/4                                                                                   | 115/5                                                                  | 210/10                                                                   |                                                                       |                                                                                    |
| 오후간식 2                                                                                       | 넙적군만두⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 또띠아콘피자②⑥/샐러드어린이jus                                                                   | 허니버터감자구이②⑤/ 무설탕두유⑤                                                                      | 카레우동⑤⑥⑨⑩                                                               | 0~1세: 무가당요거트②/사과<br>2~5세: 아몬드프레이크⑤⑥/사과/흰우유②                              |                                                                       |                                                                                    |
| 열량/단백질                                                                                       | 219/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 190/7                                                                                | 173/7                                                                                   | 219/3                                                                  |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
| 오전간식                                                                                         | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                                                                                   | 21:중식채식DAY                                                                              | 22                                                                     | 23                                                                       |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 당근크림스프②⑤⑥⑨⑩/흰우유②/조각식빵⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 새우살채소죽⑤⑨/파인애플                                                                        | 멸치후리카케쉬움밥⑤/굴                                                                            | 대구살채소죽⑤⑥/사과                                                            | 크로와상①②⑤⑥/흰우유②                                                            |                                                                       |                                                                                    |
| 점심                                                                                           | 차조밥<br>미역미소국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑨<br>유자청치커리샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨<br>261/8<br>373/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 찹쌀밥<br>유부주머니전골⑤<br>임연수구이⑤<br>참나물무침⑤/구운김<br>깍두기⑨<br>390/19<br>558/28                  | 짜장뽕밥②⑤⑥⑨⑩<br>다시마무채국⑤<br>두부강정⑤⑥⑫<br>오이부추무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>452/15<br>647/22                | 흑미밥<br>맑은열갈이버섯국⑤<br>제육불고기⑤⑥⑩<br>양배추쌈/저염쌈장⑤<br>깍두기⑨<br>343/11<br>491/17 | 보리밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>치킨가라아케①⑤⑥⑮<br>애호박당근볶음⑤⑥<br>깍두기⑨<br>357/16<br>510/23    |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 오후간식 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 바나나/무설탕두유⑤                                                                           | 청포도/떠먹는요플레②                                                                             | 토마토/저염치즈②                                                              | 단감/아몬드브리즈⑭                                                               | 소고기미나리쉬움밥⑤⑥⑩                                                          |                                                                                    |
|                                                                                              | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 102/4                                                                                | 105/5                                                                                   | 102/4                                                                  | 115/5                                                                    | 106/4                                                                 |                                                                                    |
| 오후간식 2                                                                                       | 참치채소쉬움밥⑤⑥/옥수수차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 까르보나라스파게티②⑤⑥⑨                                                                        | 씨앗호떡①②④⑤⑥⑭/흰우유②                                                                         | 베트남쌀국수⑤⑥⑨                                                              | 0~1세: 무가당요거트②/파인애플<br>2~5세: 저당콘플레이크/파인애플/흰우유②                            |                                                                       |                                                                                    |
| 열량/단백질                                                                                       | 228/7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 234/12                                                                               | 180/3                                                                                   | 222/8                                                                  | 136/4                                                                    |                                                                       |                                                                                    |
| 오전간식                                                                                         | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 27                                                                                   | 28 (생일잔치)                                                                               | 29                                                                     | 30                                                                       |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 영양닭죽⑮/동치미⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 미니카스테라①②⑤⑥⑨/흰우유②                                                                     | 스크램블에그①⑤/배/흰우유②                                                                         | 전복채소죽⑤⑨/청포도                                                            | 흑임자죽/동치미⑨                                                                |                                                                       |                                                                                    |
| 점심                                                                                           | 기장밥<br>북어채콩나물국⑤⑨<br>함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑮<br>푸실리채소샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>392/17<br>560/25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 현미밥<br>두부미소국⑤⑥<br>고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑨⑩<br>취나물볶음⑤<br>깍두기⑨<br>289/8<br>414/12               | 돈까스뽕밥①⑤⑥⑩ 🍰<br>들깨미역국⑤<br>로메인오리엔탈샐러드⑤⑥<br>단호박범벅①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>374/11<br>535/17          | 수수밥<br>숙갓어묵국⑤⑥<br>돈육채피망볶음⑤⑥⑩<br>채소계란찜①⑤<br>깍두기 ⑨<br>403/15<br>576/22   | 발아현미밥<br>도라지닭곰탕⑤⑮<br>두부간장조림⑤⑥<br>브로콜리들깨무침⑤<br>배추김치⑨<br>342/9<br>489/14   |                                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 오후간식 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 샤인머스켓/아몬드브리즈⑭                                                                        | 오렌지/미숫가루+ 무설탕두유⑤                                                                        | 바나나/마시는요플레②                                                            | 사과/흰우유②                                                                  | 베이컨볶음우동⑤⑥⑩/옥수수차                                                       |                                                                                    |
|                                                                                              | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100/3                                                                                |                                                                                         | 105/5                                                                  | 105/4                                                                    | 102/4                                                                 |                                                                                    |
| 오후간식 2                                                                                       | 오징어부추전①⑤⑥⑨/보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 잔치국수①⑤                                                                               | 햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②                                                                       | 사골국밥⑨/백김치⑨                                                             | 0~1세: 무가당요거트②/단감<br>2~5세: 크렌베리아몬드프레이크/단감/흰우유②                            |                                                                       |                                                                                    |
| 열량/단백질                                                                                       | 211/8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 232/11                                                                               | 188/5                                                                                   | 199/7                                                                  | 249/10                                                                   |                                                                       |                                                                                    |
| 알레르기<br>유발식품                                                                                 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                         |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |
| 원산지<br>표시                                                                                    | 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(잡쌀,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 ,배추김치 : 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 열갈이겉절이 : 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이 : 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산,두부,콩비지,콩국수,유부-국내산, 게살: 국내산, 삼치:국내산 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태,동태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산, 코다리 : 러시아산, 돈까스 : 돈육(국내산), 해물동그랑땡:오징어(페루산)생선까스 : 명태(러시아산), 햄/비엔나소세지/미트볼/너비아니/섭산적 : 돈육(국내산), 치킨까스:닭(국내산), 아귀살:국내산, 다랑어(갯): 원양산, 베이컨:국내산 돈육,주꾸미: 베트남산,함박스테이크:닭(국내산),돈육(국내산),어묵:연육(베트남산),전복(국내산), 방어(국내산), 바지락(중국산),우럭(미국산),임연수어:(미국산) |                                                                                      |                                                                                         |                                                                        |                                                                          |                                                                       |                                                                                    |