

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲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 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			1	2
점심				찐고구마/ 흰우유②	맛밤/ 흰우유②
1-2세				짜장덮밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 미역미소국⑤⑥ 아몬드멸치볶음⑤⑥	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육김치볶음⑤⑥⑨⑩
3-5세				단무지무침 푸딩	계란후라이① 김부각
오후간식 1				413/12	320/15
열량/단백질				590/18	458/22
오전간식				찐만두⑤⑥⑩/ 매실즙스	골드키위/요플레②
점심	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
오전간식	대체 공휴일 Today is a holiday. 	이슬찐빵⑤⑥/ 흰우유②	스크램블에그①⑤/사과	단호박/흰우유②	
점심		오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 얼갈이된장국⑤⑥ 다시마튀각 숙주나물무침⑤⑥ 알타리김치⑥⑨/백김치⑨	팟팟콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 무생채 깍두기⑨/백김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤ 김자반 오이브로콜리무침 백김치⑨	
1-2세		306/7	368/8	310/9	
3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		씨리얼토피나나조청범벅⑥/흰우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/ 흰우유②	물만두⑤⑥⑩/ 배즙스	
열량/단백질		115/3	211/6	249/10	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	꺼어먹는 요플레②	찐고구마/흰우유②	양송이크림스프②⑤⑥⑬⑭/모닝빵①②⑤⑥ / 사과	맛밤/마시는샐러드즙스	구운계란①/포도/요플레②
오전간식	참치마요덮밥①②⑤⑥ 팽이버섯국⑤⑥ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 구운김 깍두기⑨	잡곡밥 계란파국①⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	잡곡밥 맑은미역국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑬ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①⑤⑥ 무절임 백김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 두부미소된장국⑤⑥ 구이김 과일샐러드①②⑤ 백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	에그샐러드크로켓①②⑤⑥/흰우유②	씨앗호떡②④⑤⑥⑬/흰우유②/단감	골드키위/요플레②	샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	찐빵⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오전간식	19	20	21	22	23
점심	새우살채소죽⑤⑨/배	당근크림스프②⑤⑥⑬⑭/흰우유②/조각식빵⑥	낙지김치죽⑤⑥⑨	대구살채소죽⑤⑥	저염치즈감자구이②⑤/바나나
오전간식	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 소고기장독퐁이⑤⑥⑬ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 다시마튀각 깍두기⑨/백김치⑨	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 알타리김치⑥⑨/백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①⑤⑥⑬ 애호박당근볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	저당요거트크림빵①②⑤⑥/ 흰우유②	멸치주먹밥⑤⑥/둥굴레차	오징어해물전⑤⑥⑨⑪/흰우유②	베트남쌀국수⑤⑥⑬/스트링치즈②	소고기야채섞음밥⑤⑥⑬/저당마시는요플레②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오전간식	26	27	28	29	30
점심	연두부장죽⑤⑥	영양닭죽⑬	우유구렐호프①②⑤⑥⑬/흰우유②	전복채소죽⑤⑬	김가루떡국⑤⑥
오전간식	잡곡밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑬ 양상추채소샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	양파등뼈돈까스덮밥①⑤⑥⑩ (가스동) 두부미소국⑤⑥ 과일유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	잡곡밥 도라지닭곰탕⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 백김치⑨
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	촉촉한치즈케익①②⑤⑥/흰우유②	매밀전병⑤⑥⑩/흰우유②	허니버터감자구이②⑤/보리차	볶음우동⑤⑥⑨⑬/마시는요플레②	칼국수⑤⑥/저염치즈②
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
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				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀,,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:국내산, 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, 해물등그랑뎡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),큐브스테이크: 소고기(호주산),두부스틱:콩-국내산)				