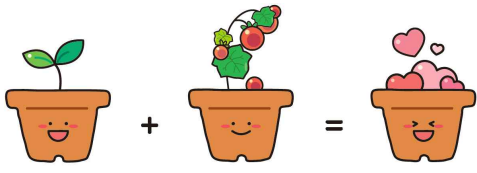


일자				1 (목)	2 (금)											
오전간식				새송이버섯된장죽⑤⑥	영양잡곡죽⑤⑥											
점심	 전문적인 영양·위생 안전 관리 대상별 맞춤형 교육 우리 아이들의 건강한 성장			백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨											
오후간식				과일(배)/우유②	고구마맛탕⑤/우유②											
열량/단백질				638/23	632/25											
일자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)											
오전간식		들깨누룽지죽	달걀죽①	황태죽												
점심		차조밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 백김치⑤⑥⑨	수수밥 맑은버섯국⑤⑥ 닭고기간장볶음⑤⑥⑮ 부나물 배추김치⑤⑥⑨												
오후간식		과일(자른사인머스켓)/우유②	미니핫도그①②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮/우유②	과일(키위)/호상발효유②												
열량/단백질		621/26	694/23	608/29												
일자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)											
오전간식	소고기죽⑤⑥⑩	연두부죽⑤	브로콜리죽	치즈죽②	깨죽											
점심	보리밥 콩나물국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩ ⑮⑯(소스)⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 건새우부추국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 수제빻국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자채볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨											
오후간식	전고구마/우유②	과일(사과)/우유②	스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭/우유②	과일(배)/우유②	과일마요무침①⑤ ⑥⑯/우유②											
열량/단백질	609/22	624/20	682/25	617/23	669/25											
일자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금) 한입제철DAY											
오전간식	콩죽⑤	참치죽⑤⑥⑩	단호박죽	흑임자죽	달걀당근죽①											
점심	현미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑰ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 돈가스①⑤⑥⑩ (소스)①②⑤⑥⑯ 연근조림④⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨											
오후간식	과일(바나나)/우유②	과일(키위)/우유②	삶은달걀①/우유②	과일(단감)/우유②	고구마치즈볼②/우유②											
열량/단백질	651/23	619/28	673/25	626/25	617/23											
일자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)											
오전간식	크림수프②⑤⑥⑯⑰	소고기채소죽⑤⑥⑩	연근찰쌀죽	새우살죽⑤⑥⑨	시금치죽⑤⑥											
점심	율무밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	보리밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 동태살전①⑤⑥ 크래미파프리카볶음①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑤⑥⑨	오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김⑤ 깍두기⑤⑥⑨											
오후간식	전단호박/우유②	과일(사과)/호상발효유②	감자전⑤/우유②	과일(귤)/우유②	빵(치즈빵)①②⑤⑥/우유②											
열량/단백질	612/24	637/27	634/24	616/26	680/30											
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 과란색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 으로 표시/ 한입 제철 DAY는  으로 표시															
	■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공															
	■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%) □ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준 ■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일) □ 알레르기유발식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요 □ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람															
원산지 표시	①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲감															
	□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음															
	■ 제철: 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과															
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)			배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기				
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지				국내산(한우,육우,젖소 중 표기), 수입산(나라명 표기)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산					한우	국내산	국내산	국내산
	수산물 및 가공품												식육가공품			
원산지 표시	다랑어(참치)	동태/명태	새우							탕수육	소고기	* 돼지고기	국내산	닭고기	*	
	원양산	러시아산	베트남산							돈가스	소고기	* 돼지고기	국내산	닭고기	*	
	▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.										* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기					

일자		1 (목)				2 (금)																						
오전간식		새송이버섯된장죽⑤⑥				영양잡곡죽⑤⑥																						
점심		백미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우유조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨				백미밥 복어국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨																						
오후간식		과일(배)/우유②				고구마맛탕⑤/우유②																						
열량/단백질		437/16				434/17																						
일자		5 (월)				6 (화)				7 (수)				8 (목)				9 (금)										
오전간식						들깨누룽지죽				달걀죽①				황태죽														
점심						백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				콩나물밥⑤ (양념장)⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 백김치⑤⑥⑨				백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 닭고기간장볶음⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑤⑥⑨														
오후간식						과일(자른사인머스켓)/우유②				미니핫도그①②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮⑯/우유②				과일(키위)/호상발효유②														
열량/단백질		466/17				477/17				420/20																		
일자		12 (월)				13 (화)				14 (수)				15 (목)				16 (금)										
오전간식		소고기죽⑤⑥⑩				연두부죽⑤				브로콜리죽				치즈죽②				개죽										
점심		백미밥 콩나물국⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩ ⑮⑯(소스)⑤ 오이 나물 배추김치⑤⑥⑨				카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 건설우부숙국⑤⑥⑨ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑪ 깍두기⑤⑥⑨				백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨				백미밥 수제빻국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨										
오후간식		편고구마/우유②				과일(사과)/우유②				스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮/우유②				과일(배)/우유②				과일마요무침①⑤ ⑥⑩/우유②										
열량/단백질		419/15				411/15				486/18				424/16				485/17										
일자		19 (월)				20 (화)				21 (수)				22 (목)				23 (금) 한입제철DAY										
오전간식		콩죽⑤				참치죽⑤⑥⑩				단호박죽				흑임자죽				달걀당근죽①										
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨				백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨				잔치국수⑤⑥ 작은백미밥 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑤⑥⑨				백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑬ 연근조림 ⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨										
오후간식		과일(바나나)/우유②				과일(키위)/우유②				삶은달걀①/우유②				과일(단감)/우유②				고구마치즈볼②/우유②										
열량/단백질		446/16				414/19				471/17				434/19				424/16										
일자		26 (월)				27 (화)				28 (수)				29 (목)				30 (금)										
오전간식		크림스프②⑤⑥⑩⑮				소고기채소죽⑤⑥⑩				연근참쌀죽				새우살죽⑤⑥⑨				채소죽										
점심		백미밥 채소된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 단배추나물 깍두기⑤⑥⑨				백미밥 온도토리묵채국⑤⑥⑨ 동태살찌①⑤⑥ 크래미파프리카볶음①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑤⑥⑨				오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				백미밥 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑪ 소불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨				백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이⑤(양념장)⑤⑥ 조미김⑤ 깍두기⑤⑥⑨										
오후간식		편단호박/우유②				과일(사과)/호상발효유②				감자전⑤/우유②				과일(귤)/우유②				빵(치즈빵)①②⑤⑥/우유②										
열량/단백질		420/17				440/19				416/16				423/18				465/20										
식단안내		■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 과관색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 으로 표시/ 한입 제철 DAY는 으로 표시 ■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공 ■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%) □ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준 ■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일) □ 알레르기 유발식품번호: 표준네시오 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요 □ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기 유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자의 안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람 ①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲꽃 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ 제철: 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과																										
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)				배추김치				콩				소고기				돼지고기				닭고기				오리고기			
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	국내산(한우, 육우, 젓소 중 표기), 수입산(나라명 표기)				돼지고기				닭고기				오리고기						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	한우				국내산	국내산	국내산	국내산											
	수산물 및 가공품												식육가공품															
	다랑어(참치)	동태/명태	새우							탕수육	소고기	*	돼지고기	국내산	닭고기	*												
	원양산	러시아산	베트남산						돈가스	소고기	*	돼지고기	국내산	닭고기	*													
▶ 안내되는 식단의 원산지지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 제안내하도록 하였습니다.																				* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기								