

식품알레르기 식단



만 1-2세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 인천전산초등학교어린이집

일자				1(목) - 견학				2(금)															
오전 간식				☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥알, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자								파인애플 참깨죽, 토마토											
점심				※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 어린이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								쌀밥 치킨가라아게 조미김 계란지단채 마요드레싱&된밥소스 현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨											
오후 간식				※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만두국, 수제빔국 등이 제공될 시에는 발판을 조절하여 배식해주세요.								모닝빵①②⑤⑥, 우유② 젤토스트①②③⑤⑥, 고칼슘두유⑤											
영양 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				490 20 278				510 21 256															
일자				5(월)				6(화)				7(수)				8(목)				9(금) - 한글날			
오전 간식				잔말치죽, 토마토				김가루죽				당근죽⑤⑥											
점심				보리밥 무채국⑤⑥ 돈육삼육초⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨				달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 김구이 배추김치⑨ 송송				가장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨											
오후 간식				교마주먹밥⑤, 우유②				오이스틱, 떠먹는요거트②				찐단호박, 우유②											
영양 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				542 20 230				410 18 172				426 19 333											
일자				12(월)				13(화)				14(수)				15(목)				16(금)			
오전 간식				고구마죽				양파스프②⑤⑥⑩, 파프리카				누룽지죽, 단감				참치죽				얼갈이죽⑤⑥			
점심				쌀밥 돌깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨ 송송				닭살달걀된밥①⑤⑥⑩ 두부장국⑤⑥ 채소고로케①②⑤⑥ 단무지무침 배추김치⑨				차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫ 8소스⑤ 연근돌깨샐러드①⑤ 배추김치⑨			
오후 간식				사과, 우유②				소보루빵①②⑤⑥, 고칼슘두유⑤				유기농과일시리얼⑤, 우유②				찐감자, 우유②				닭강정①⑤⑥⑩, 쥬스			
영양 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				435 18 277				549 24 334				456 19 196				539 22 287				520 19 205			
일자				19(월)				20(화)				21(수)				22(목)				23(금)			
오전 간식				검은콩죽⑤, 사과				치즈잡곡죽②				배추장죽⑤⑥				무죽, 배				아욱죽⑤⑥			
점심				쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 배추김치⑨				수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨				하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑧&소스①②⑤ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 송송				보리밥 콩나물국⑤ 쇠고기⑤⑥⑩ 우양채조림⑤⑥ 배추김치⑨				현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨			
오후 간식				메론, 마시는요거트②				매일전병③⑤⑥⑩, 보리차				단감, 떠먹는요거트②				찐고구마, 우유②				청경채프리티타①②③, 고칼슘두유⑤			
영양 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				377 19 215				379 15 123				520 17 194				471 18 295				467 21 304			
일자				26(월)				27(화)				28(수) - 생일잔치				29(목)				30(금)			
오전 간식				복어죽				채소스프②⑤⑥⑩, 데친브로콜리				사과				만1세 만2세-견학				부추죽			
점심				쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨				잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 안매운파마두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨				가장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨				가장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			
오후 간식				단감, 우유②				잔말치주먹밥⑤, 우유②				생일케이크①②⑤⑥, 마시는요거트②				찐달걀③, 우유②				마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②			
영양 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				434 20 304				528 22 278				564 19 275				455 22 303				489 17 190			
원산지 표시안내				쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기							
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩버찌)		배추		고춧가루		수입산		국내산									
				국내산		국내산		국내산		국내산		☑한우 □옥우 □젓소		국내산		국내산		국내산					
				수산물		육류		계란		생선		돼지고기		닭고기									
				고등어		떡갈비		완자		참치		함박스테이크		베이컨		미트볼		너비아니					
				국내산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		다랑어: 태평양산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산					

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 1-2세 죽식)

본 식단은 「영유아보육법」 제24조, 「아동복지법」 제50조, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 매일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 '식단 사용 안내문'을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)**를 구분하여 조리하여야 합니다. 또한, **식단표에 연령이 기재되어** 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시되어** 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 열도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가금류, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육·가금류 75℃/어류 85℃)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(영아의 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.)

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공** 및 **월내 게시**, 보관하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고, 「**식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증**」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



■ 나트륨·당류 저감 식품

- 나트륨·당류 저감 표시기준이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인', '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 나트륨 저감 표시 적용 대상 품목은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, 저당 표시 적용 대상 품목은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

생일식단(5가지 중 선택)															특별식단(4가지 중 선택)					
오전 간식			과일, 죽, 스프 中 택1												과일, 죽, 스프 中 택1					
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑭ 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨		쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑭ 돼지고기(부추)잡채 ⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨		쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑭⑮ 생선가스①②⑤⑥ 또는 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		(치즈)미트볼토마토 스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 크림스프②⑤⑥⑫ 과일샐러드⑤⑥ 수제피클 또는 단무지		볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일									
	오후 간식		빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②												빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	465	16	299	559	19	280	544	18	271	563	17	273	578	19	411	423	14	257

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

구분	날짜		일반 메뉴	선택 메뉴
간식대체	해당일		과일	모든 종류의 채소소식 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능
			채소소식	모든 종류의 과일 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능
			찐 간식	모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등)
수산물대체	2일	점심	삼치구이	닭살소금구이⑤
	8일	점심	가자미양념조림	쇠고기장조림⑤⑥⑫
	13일	점심	고등어구이	완자전①⑤⑥⑩
	21일	점심	새우튀김&(타르)소스	미트볼채소조림①②⑤⑥⑩⑫
스프대체	13일	오전간식	양파스프	양파죽
	27일	오전간식	채소스프	채소죽
메뉴대체	8일	점심	무나물	감자채볶음⑤
	14일	오후간식	토마토파스타	모든 종류의 파스타(스파게티)
	19일	오전간식	(검은)콩죽	녹두죽
	20일	오후간식	매일전병	채소전⑤⑥
	23일	오후간식	청경채프리타타	청경채달걀찜①

식품알레르기 식단



만 3-5세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 인천전산초등학교어린이집

일자	*알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫마로, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 재외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										1(목) - 견학			2(금)			
오전 간식											파인애플			참깨죽, 토마토			
점심											쌀밥 치킨가라아게 조미김 계란지단채 마요드레싱&달걀소스			현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후 간식											모닝빵①②⑤⑥, 우유②			잼토스트①②⑤⑥, 고칼슘두유⑤			
영양 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	685			27	306			718	30	309					
일자	5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날				
오전 간식	대체공휴일			잔멸치죽, 토마토			김가루죽			당근죽⑤⑥							
점심				보리밥 무채국⑤⑥ 돈독삼육찬⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 김구이 배추김치⑨ 송송			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨							
오후 간식				꼬마주먹밥⑤, 우유②			오이스틱, 떠먹는요거트②			전단호박, 우유②							
영양 (kcal)				단백질 (g)	칼슘 (mg)	767	27	268	583	25	189	583				26	387
일자	12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)				
오전 간식	고구마죽			양파스프②⑤⑥⑩, 파프리카			누룽지죽, 단감			참치죽			얼갈이죽⑤⑥				
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 김자반⑤ 배추김치⑨ 송송			닭살달걀볶음①⑤⑥⑩ 두부장국⑤⑥ 채소고로케①②⑤⑥ 단무지무침 배추김치⑨			차초밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 배추김치⑨				
오후 간식	사과, 우유②			소보루빵①②⑤⑥, 고칼슘두유⑤			유기농과일시리얼⑤, 우유②			찐감자, 우유②			닭강정①⑤⑥⑩, 주스				
영양 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	600	25	305	778	33	427	647	22	308	896	36	345	865	36	280
일자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)				
오전 간식	검은콩죽⑤, 사과			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥			무죽, 배			아욱죽⑤⑥				
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추김치⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑧&소스①②⑤ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 송송			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨				
오후 간식	메론, 마시는요거트②			매밀전병③⑤⑥⑩, 보리차			단감, 떠먹는요거트②			찐고구마, 우유②			청경채프리티타①②⑩, 고칼슘두유⑤				
영양 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	532	27	255	583	24	189	696	22	217	655	24	332	652	30	381
일자	26(월)			27(화)			28(수) - 생일잔치			29(목) - 견학			30(금)				
오전 간식	북어죽			채소스프②⑤⑥⑩, 대진브로콜리			사과			바나나			부추죽				
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			돈가스카레라이스			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨				
오후 간식	단감, 우유②			잔멸치주먹밥⑤, 우유②			생일케이크①②⑤⑥, 마시는요거트②			찐달걀①, 우유②			마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②				
영양 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	598	27	347	765	32	353	801	27	336	555	28	333	704	24	217
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기				
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산	국내산									
	국내산		국내산		국내산	국내산	한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		국내산				
	수산물		식육·어육 가공품														
원산지 표시안내	고등어		떡갈비		완자		참치		함박스테이크		베이컨		미트볼		너비아니		
	국내산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		다랑어:태평양산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식-일본)을 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야코동'이 제공됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **초록색** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날
브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암, 심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 영양물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리도 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 3-5세 육식)

본 식단은 「영유아보육법」 제24조, 「아동복지법」 제50조, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 '식단 사용 안내문'을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)**를 구분하여 조리하여야 합니다. 또한, **식단표에 연령이 기재되어** 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시되어** 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 염도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가공육, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육:가금류 75℃/어류 85℃)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(영아의 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.)

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공 및 원내 게시, 보관**하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고, 「식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



■ 나트륨·당류 저감 식품

- 나트륨·당류 저감 표시기준이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인', '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 나트륨 저감 표시 적용 대상 품목은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, 저당 표시 적용 대상 품목은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

생일식단(5가지 중 선택)															특별식단(4가지 중 선택)					
오전 간식		과일, 죽, 스프 中 택1													과일, 죽, 스프 中 택1					
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑭ 맛살죽주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨		쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑭ 돼지고기(부추)잡채 ⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨		쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑭⑯ 생선가스①②⑤⑥ 또는 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		(치즈)미트볼토마토 스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 크림스프②⑤⑥⑭ 과일샐러드⑤⑥ 수제피클 또는 단무지		볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일									
	오후 간식		빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②													빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	646	22	339	790	26	310	767	25	295	797	24	298	819	26	511	581	18	273

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

구분	날짜		일반 메뉴	선택 메뉴
간식대체	해당일		과일	모든 종류의 채소스틱 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능
			채소스틱	모든 종류의 과일 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능
			찐 간식	모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등)
수산물대체	2일	점심	삼치구이	달걀소금구이⑩
	8일	점심	가자미양념조림	쇠고기장조림⑤⑥⑭
	13일	점심	고등어구이	완자전①⑤⑥⑩
	21일	점심	새우튀김&(타르)소스	미트볼채소조림①②⑤⑥⑩⑭
스프대체	13일	오전간식	양파스프	양파죽
	27일	오전간식	채소스프	채소죽
메뉴대체	8일	점심	도라지무침	감자채볶음⑤
	14일	오후간식	토마토파스타	모든 종류의 파스타(스파게티)
	19일	오전간식	(검은)콩죽	녹두죽
	20일	오후간식	매일전병	채소전⑤⑥
	23일	오후간식	청경채프리티타	청경채달걀찜①