

7월 식단 안내문

* 동구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 시설별 1:1 맞춤 식단을 제공하고 있습니다.

식단계획의 기준(2025년 한국인 영양소 섭취기준)

연 령	만 1~2세	만 3~5세
총 에너지(kcal)	900	1,400
단백질(g)	15	20

* 동구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 간식 및 점심은 만 3~5세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 620~680 kcal 내외, 만 1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 400~440 kcal 내외로 작성되었습니다.

- * 1일 육류/달걀/생선/콩류 등의 단백질 식품과 채소류 식품은 한 번 이상 제공되도록 하였습니다.
(아동기는 왕성한 성장이 이루어지는 시기이므로 동물성 단백질 섭취가 매우 중요합니다)
- * 모든 식단은 화학조미료 대신 천연조미료(국멸치, 건다시마)를 사용하는 표준레시피로 함께 제공됩니다.
- * 잡곡밥은 백미(80%)와 찰쌀, 차조, 검정쌀(20%)을 섞어 제공하고 있습니다.
- * 만 1~2세에게 제공되는 김치는 **백김치/나박김치/영아용김치** 등의 종류로 **작게 썰어** 제공됩니다.
- * **TCS Food(Time-temperature Control for Safety)**는 복합조리식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품입니다.

원산지표시 대상 품목(2017년 1월 1일부터 시행) *과태료 부과 항목

구 분	표 시 방 법
육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) 예) 소고기는 한우/육우/젓소 중 사용하는 식육의 종류에 따라 표기하시기 바랍니다. 예) 소고기 - 국내산 한우 / 소고기 - 국내산 육우
수산물	고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 낙지, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산가공품 포함), 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 * 다랑어, 아귀, 주꾸미 예) 고등어 : 국내산 명태(동태, 코다리 포함) : 국내산 형식으로 표기하시기 바랍니다.
쌀	쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산 형식으로 표기하시기 바랍니다.
김치	김치류는 재료 중 배추와 고춧가루가 모두 표시사항입니다. 예) 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(국내산) 형식으로 표기하시기 바랍니다.
콩	콩(두부류, 콩국수, 콩비지) : 국내산 형식으로 표기하시기 바랍니다.

- * 건강 · 안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 식단표 하단에 원산지를 표시했으니 참고하시기 바랍니다.
- * 어린이 성장 시기별(영아기, 유아기, 아동기)로 구분하여 맞춤형 식단이 제공됩니다.
 - 영아기(만 12개월 전) : 이유기 초기(만 4~6개월), 중기(만 7~9개월), 후기(만 10~12개월) 식단 제공
 - 유아기(만 1~5세) : 만 1~2세, 만 3~5세 식단 제공
- * 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을 변경하여 제공해주시기 바랍니다.
(고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념 지양 / 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 제외)

★ 알레르기 유발식품(19종)

부모와 교사분들이 식품 알레르기에 빠르게 대처할 수 있도록 **메뉴명 옆에 숫자로 표시**하였으니 알레르기 반응을 일으키는 아동에게는 참고하여 해당되는 식품을 제한하시기 바랍니다.

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

식품 알레르기 대체 식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달 갈	· 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 · 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우 유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생 선	· 다른 생선과 교차 반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
고 기	· 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 · 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체 (철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담)
콩	· 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) · 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
땅 콩	· 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 · 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

식품 알레르기 대체식 제공 방법

구 분	관 리 방 법	예 시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료일 경우 → 주재료를 대체 식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법)	달걀 알레르기 영·유아 * 달걀찜→연두부찜 * 달걀말이→두부부침, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품을 넣고 조리	달걀 알레르기 영·유아 * 소고기메추리알장조림 : 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가 * 육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가 땅콩 알레르기 영·유아 * 멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	달걀 알레르기 영·유아 * 반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리 밀가루 알레르기 영·유아 * 반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽
가공식품 제공	식품 표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	달걀 알레르기 영·유아 * 어묵 : 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용

- * 어린이 기호식품이란?
- 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 과자, 캔디, 초콜릿, 과·채주스, 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 아이스크림 등의 식품을 말합니다.
- * 어린이 기호식품 품질인증표시란?
- 식품의약품안전처의 엄격한 기준(안전·영양·식품첨가물 사용)을 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 인증 표시입니다.
- * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로 “식품안전나라”에서 확인 가능합니다.
식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리
> 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

* 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하길 권장합니다.



▲ 어린이 기호식품 품질 인증 표시

동일식품군 내 대체 식재료 예시

- * 식재료 대체
- 식자재 수급 불가 등으로 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우에만 가능합니다.
(단 50%이상 변경은 지양)
- 가급적 해당 센터 영양사를 통한 유선확인을 권장합니다.
- 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제합니다.

식 단	일 반 메 뉴	대 체 식 품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
같은 식품군	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 (우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용, 당 함량이 적은 가공 유제품 제공)
	육류	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 *닭고기→치킨너겟(x), 돼지고기→햄구이(x), 고기조림→두부간장조림(x)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 *달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 *달걀후라이↔소시지구이(x)
	등푸른 생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서변경, 순살생선 권장)	고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 *고등어구이→고등어조림(x), 고등어구이→삼치구이(o)
	흰살 생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서변경, 순살생선 권장)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 *가자미구이→가자미조림(x), 가자미구이→임연수구이(o)
	채소류(녹색)	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등 *녹색나물→흰색나물(x)
	채소류(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무↔우엉↔연근 등

※ 급식당일 식재료수급불가로 인해 식단이 변경된 경우에는 반드시 “급식일지” 또는 “보육일지”에 기록해야합니다.

또한 변경된 사항은 학부모님들에게 공지되어야 합니다.

7월 전남대학교병원어린이집 식단 (만1-2세)

발행처:  소년대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이 사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일: 2026. 6. 19. * 식단제공: 임가연영양사

첫 째 주	일자/요일	♥저염메뉴: 토마토카레소스 ♣저당메뉴: 소고기파인애플볶음 ◆푸드브릿지: 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 갯잎: 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 도움을 줍니다. *지구데이: 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다. *TCS Food: 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ★알레르기유발식품★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지에 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1일(수)	2일(목) ♥생일잔치♥	3일(금) 푸드브릿지
	오전간식			흰살생선죽	녹두죽	옥수수죽
	점심			쌀밥 짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 오이나물 깍두기⑨ 토마토	수수밥 소고기미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	검정쌀밥 ◆갯잎두부국⑤ 삼색달걀찜① 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식			백설기 주스	치즈쿠키①②⑤⑥ 저당요구르트②	우동⑤⑥
	열량/단백질			434/11	431/17	427/15
둘 째 주	일자/요일	6일(월)	7일(화) 저당메뉴	8일(수)	9일(목)	10일(금) 푸드브릿지
	오전간식	당근죽	흑미영양죽	연두부죽⑤	누룽지채소죽	렌틸콩죽⑤
	점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 두부파프리카조림 ⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 달걀양파국① ♣소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑰ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥⑮ 다짐육돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 새우케첩볶음⑤⑨⑫⑮ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 호박익된장국⑤⑥ ◆닭가슴살갯잎볶음 ⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	바나나 플레인요플레②	간장비빔국수⑤⑥ 저당요구르트②	찐감자 주스	햇케이크①②⑤⑥ 매실차	방울토마토⑫ 우유②
	열량/단백질	419/14	411/15	429/15	415/16	437/17
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 지구데이	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
	오전간식	양배추죽	완두콩죽⑤	양송이버섯죽	청경채된장죽⑤⑥	
	점심	검정쌀밥 복어국 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 무청된장국⑤⑥ 대구살간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 닭백숙⑮ 베이컨채소볶음⑤⑩ 배추김치⑨ 수박	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육가지불고기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	참외 우유②	수제비떡볶이⑤⑥ 주스	밤식빵①②④⑤⑥ 매실차	모듬채소전①⑤⑥ 저당요구르트②	
	열량/단백질	418/16	410/14	451/16	435/15	
넷 째 주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수) 저염메뉴	23일(목)	24일(금) 푸드브릿지
	오전간식	누룽지죽	단호박죽	오트밀참치죽⑤	부추타락죽②	참깨달걀죽①
	점심	수수밥 맑은무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리양배추볶음 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ♥토마토카레소스 ②⑤⑥⑫⑯⑰⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	검정쌀밥 콩나물국⑤ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이나물 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑰ ◆갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	찐고구마 주스	팜토스트①②⑤⑥ 우유②	무지개떡 매실차	쌀국수①⑤⑥	바나나 유아치즈②
	열량/단백질	437/10	428/16	438/13	419/17	410/17
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
	오전간식	감자당근죽	브로콜리죽	소고기죽⑰	검정깨죽	표고버섯죽
	점심	쌀밥 청경채국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 새우미역국⑤⑥ 크림달걀조림②⑤⑮ 숙주나물 깍두기⑨	골고루채소볶음밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 과일푸딩	기장밥 사골파국⑰ 돈채양파볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 대파달걀말이①⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	머핀①②⑤⑥ 매실차	찐감자 미숫가루⑤	복숭아⑪ 플레인요플레②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 주스
	열량/단백질	412/14	416/14	430/14	427/16	412/15

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치		소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부		배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산물가공품				식육가공품				
	낙지	오징어			참치(다랑어)				다짐육돈까스		베이컨		떡갈비

	국산		원양산		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		소고기(국내산)	
	국산	국산								

7월 전남대학교병원어린이집 식단 (만3-5세)

발행처:  전남대학교와 함께하는 광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일: 2026. 6. 19. * 식단제공: 임가연영양사

첫 째 주	일자/요일	♥저염메뉴: 토마토카레소스 ♣저당메뉴: 소고기파인애플볶음 ◆푸드브릿지: 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 갯잎: 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 도움을 줍니다. *지구데이: 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다. *TCS Food: 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ★알레르기유발식품★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1일(수)	2일(목) ♥생일잔치♥	3일(금) 푸드브릿지
	오전간식			흰쌀생선죽	녹두죽	옥수수죽
	점심			쌀밥 짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토 백설기 주스	수수밥 소고기미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈쿠키①②③④ 저당요구르트②	검정쌀밥 ◆갯잎두부국⑤ 삼색달걀찜① 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 우동⑤⑥
	오후간식			663/16	664/26	657/23
	열량/단백질					
둘 째 주	일자/요일	6일(월)	7일(화) 저당메뉴	8일(수)	9일(목)	10일(금) 푸드브릿지
	오전간식	당근죽	흑미영양죽	연두부죽⑤	누룽지채소죽	렌틸콩죽⑤
	점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 두부파프리카조림 ⑤⑥⑮ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 달걀양파국① ♣소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑰ 시금치나물 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥⑮ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	검정쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 칠리새우볶음⑤⑨⑫⑮ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 호박익된장국⑤⑥ ◆닭가슴살갯잎볶음 ⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	바나나 플레인요플레②	간장비빔국수⑤⑥ 저당요구르트②	찐감자 주스	핫케이크①②③④ 매실차	방울토마토⑫ 우유②
	열량/단백질	645/21	632/23	660/23	639/24	661/26
셋 째 주	일자/요일	13일(월) 지구데이	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
	오전간식	양배추죽	완두콩죽⑤	양송이버섯죽	청경채된장죽⑤⑥	제헌절 
	점심	검정쌀밥 복어국 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 무청된장국⑤⑥ 대구살간장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 달걀소스⑤⑥ 베이컨채소볶음⑤⑩ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육가지불고기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	참외 우유②	수제비떡볶이⑤⑥ 주스	수박 밤식빵①②④⑤⑥ 매실차	모듬채소전①⑤⑥ 저당요구르트②	
	열량/단백질	644/24	631/21	661/24	669/23	
넷 째 주	일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수) 저염메뉴	23일(목)	24일(금) 푸드브릿지
	오전간식	누룽지죽	단호박죽	오트밀참치죽⑤	부추타락죽②	참깨달걀죽①
	점심	수수밥 맑은무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 오리양배추볶음 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ♥토마토카레소스 ②⑤⑥⑫⑰⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 수박	검정쌀밥 콩나물국⑤ 오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑰ ◆갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	찐고구마 주스	잼토스트①②③④ 우유②	무지개떡 매실차	쌀국수①⑤⑥	바나나 스트링치즈②
	열량/단백질	656/14	648/25	663/21	645/26	635/28
다 섯 째 주	일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
	오전간식	감자당근죽	브로콜리죽	소고기죽⑰	채소죽	표고버섯죽
	점심	쌀밥 청경채국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 새우미역국⑤⑥ 크림달걀조림②⑤⑮ 숙주나물 깍두기⑨	굴고루채소볶음밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ 과일푸딩	기장밥 사골파국⑰ 돈채양파볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 대파달걀말이①⑤ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	머핀①②⑤⑥ 매실차	찐옥수수 미숫가루⑤	복숭아⑪ 플레인요플레②	갈비만두⑤⑥⑩⑮⑱⑰ 주스
	열량/단백질	621/21	640/22	621/24	626/24	634/23

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치		소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부		배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산[한우]	국산[한우]	국산	국산	국산
	수산물				수산물가공품				식육가공품				
	낙지	오징어			참치(다랑어)				다짐육돈까스	베이컨		떡갈비	
	국산	국산			원양산				돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)		소고기(국내산)	돼지고기(국내산)