



■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 7종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구 분		대 상	내 용
이유식	초기	4~5개월	월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리 형태(유동식)가 달라지도록 영아용 식단(이유식)을 체계적으로 구성
	중기	6~8개월	
	후기	9~11개월	
표준형		1~2세 / 3~5세	영·유아기 연령별 영양섭취기준을 고려하여 제철 식품과 다양한 조리법으로 끼니와 간식 구성
죽형		1~2세 / 3~5세	오전 간식을 죽으로 구성
연장형		1~2세 / 3~5세	일부 점심 메뉴의 식재료를 활용하되 다른 조리법으로 메뉴 구성

■ 이유식 식단 안내

구 분	내 용
영아기 식단 (이유식)	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. - 이유식 식단은 이유단계에 맞춰 사용해 주시기 바랍니다. · 초기(4-6개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3 - 4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 · 중기(7-9개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 · 후기(10-12개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 *소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용하지 않는 것을 권장드립니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 식품 사용 권장

= 어린이기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증한 제품

* 심사 기준

- ① HACCP(식품안전관리인증기준) 제품
- ② 식용 타르색소, 보존료 사용하지 않은 식품
- ③ 당류포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품



■ 「나트륨 당류 저감 표시식품」 안내

「식품등의 표시기준」의 규정과는 별도로 나트륨·당류 함량을 ① 시중 유통제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 줄인 경우 또는 ② 자사유사제품 대비 25% 이상 줄인 경우 '덜, 감소, 라이트, 줄인' 등 저감 표시할 수 있도록 규정한 식품

관계법령 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제5조, 같은 법 시행규칙 제6조

※ 본 식단표는 식생활안전관리원에서 제공된 이유식 식단표를 참고하여 작성되었습니다. ※



전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함 2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함 3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외 4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함 5. 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함
------	---

■ TCS Food (Time-temperature Control for Safety)?

= 취급주의 식품으로 **적정온도나 시간 안에** 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품

1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) → 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등) → 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등) → 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등) 2. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품 3. 가열하지 않은 종자발아식품 4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)
--

■ 기타 주의사항

★ 온도관리 ★ → 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것 → 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것 → 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것

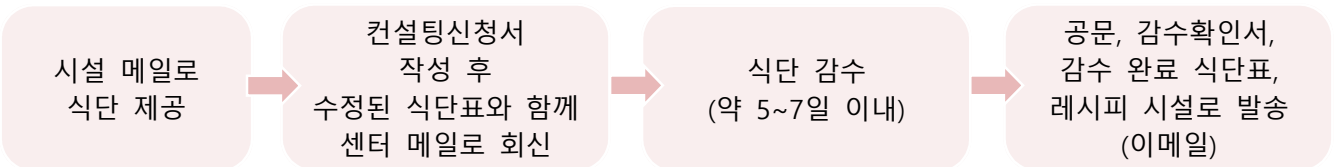
■ 식품 알레르기란 ?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로불린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 **면역과민반응** 현상.

■ 알레르기 유발 식품(19종)

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

■ 식단 감수 절차 및 안내



* 식단 감수 신청기간: 제공식단 전월 1일~11일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)

* 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

- 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음 · 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침
- 과일군 : 딸기 → 바나나

※ 원본 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.

발행일 : 2026. 08. 26.
영양사 : 북구센터 영양팀

동그라미 어린이집 10월 식단표

이유식 0세

구 분	시간	월	화	수	목	금	토
1주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	찰쌀미음	찰쌀미음
		오전	쌀죽	감자죽	양배추죽	청경채죽	닭죽⑤
	중기	오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑥	당근두부죽⑤	김가루찰쌀죽	소고기죽⑥
		간식	단호박메시②	배푸레	사과푸레	사과배푸딩①	배푸레
	후기	아침	고구마두부죽⑤	소고기야육죽⑥	들깨죽	달걀노른자비트죽①	양송이버섯감자스프②
		점심	닭타락죽②⑤	감자애호박무른밥	가지닭살무른밥⑤	도미살무른밥	미역무른밥
		저녁	들깨채소무른밥	김노른자무른밥①	연두부파무른밥⑤	흑미버섯무른밥	가지닭살무른밥⑤
		간식	사과푸레	배푸레	사과배푸딩①	당근푸레	바나나푸레
	열 량	48/37/76/37/76/131/129/45 48/62/75/37/67/89/156/37 48/60/64/45/66/124/118/98 45/56/60/98/171/105/111/16 45/66/75/37/57/111/124/39 45/60/63/98/58/109/116/68					
	단 백 질	1/1/3/2/2/7/3/1 1/2/3/1/3/2/5/1 1/2/2/1/2/5/3/3 1/2/2/3/6/4/3/1 1/4/3/1/2/3/5/1 1/2/2/3/2/5/3/2					
2주	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음
		오전	시금치죽	오이죽	당근죽	현미물은죽	배추연두부죽⑤
	중기	오후	소고기야육죽⑥	감자닭죽⑤	소고기두부죽⑤⑥	감자채소죽	시금치죽
		간식	고구마사과메시②	바나나푸레	배푸레	사과푸레	사과배푸딩①
	후기	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소무른밥	흑미무죽	당근두부죽⑤	닭가슴살고구마죽⑤
		점심	흑미버섯무른밥	노른자영양무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑤	소고기미역무른밥⑥	콩나물무른밥⑤
		저녁	소고기원자팽거푸드⑤⑥	현미물은죽	소고기야육죽⑥	콩나물표고버섯무른밥⑤	김노른자무른밥①
		간식	당근푸레	★과일요구르트범벅②	★감자바나나요구르트②	토마토푸레⑫	사과푸레
	열 량	28/60/75/68/62/111/67/16 28/57/72/39/104/126/91/73 28/60/80/37/58/101/75/75 26/91/84/45/64/109/116/10 26/79/60/98/77/119/156/46 26/58/75/68/60/76/86/37					
	단 백 질	1/2/4/2/2/3/3/1 1/2/4/1/2/4/2/3 1/2/4/1/2/5/4/4 1/2/2/1/2/5/3/1 1/2/2/3/4/3/5/1 1/2/3/2/2/3/3/1					
3주	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음
		오전	감정콩비타민죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽
	중기	오후	애호박소고기죽⑥	닭가슴살버섯죽⑤	감자채소죽	닭가슴살당근죽⑤	양송이버섯죽
		간식	유아치즈②	단호박메시②	바나나푸레	사과배푸딩①	단호박메시②
	후기	아침	감자죽	오이치즈죽②	단호박죽	시금치죽	찰쌀검정콩죽⑤
		점심	김노른자무른밥①	브로콜리닭무른밥⑤	도미살무른밥	고구마채소무른밥	연두부파무른밥⑤
		저녁	소고기미역무른밥⑥	조기배추진밥	흑미두부무른밥⑤	닭가슴살사과무른밥⑤	브로콜리닭무른밥⑤
		간식	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①	고구마경단①②⑥	감자원자팽거푸드⑥	당근푸레
	열 량	28/98/74/48/62/156/109/75 28/59/64/37/87/94/128/98 28/60/84/39/63/105/83/30 29/63/65/98/60/104/101/45 29/58/57/37/114/118/94/16 29/60/76/37/56/128/144/37					
	단 백 질	1/6/3/4/2/4/4/1 1/2/4/2/3/6/6/3 1/2/2/1/2/4/3/1 1/2/4/3/2/2/5/3 1/2/2/2/6/3/6/1 1/2/3/1/2/6/5/2					
4주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음
		오전	브로콜리양송이죽	현미당근물은진죽	닭고기브로콜리수프②⑤	호박죽	흑미무죽
	중기	오후	소고기청경채죽⑥	두부닭죽⑤⑤	현미애호박죽	닭가슴살고구마죽⑤	표고버섯죽
		간식	사과푸레	배푸레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배푸딩①
	후기	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑥	오이치즈죽②
		점심	닭고기원자팽거푸드⑤	미역무른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물물개진밥
		저녁	콩나물표고버섯무른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑥	파프리카감자진밥	두부달걀노른자찜①⑤
		간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②
	열 량	48/59/76/45/64/25/116/68 48/94/72/37/173/111/160/30 48/73/87/37/62/123/144/48 37/82/77/68/72/160/111/37 37/58/58/98/87/117/76/75 37/62/63/39/123/118/25/98					
	단 백 질	1/2/4/1/2/5/3/2 1/2/5/1/5/3/8/1 1/7/2/2/2/5/5/4 1/2/4/2/3/8/3/2 1/2/2/3/3/3/4 1/2/4/1/6/2/5/3					
5주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음
		오전	단호박참깨버무리②	찰쌀컬리플라워당근죽	얼갈이버섯죽	시금치죽	찰쌀검정콩죽⑤
	중기	오후	시금치죽	소고기감자죽⑥	닭가슴살고구마죽⑤	두부연근죽⑤	닭고기브로콜리수프②⑤
		간식	사과배푸딩①	유아치즈②	사과푸레	단호박메시②	바나나푸레
	후기	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑥	비트치즈진밥②	고구마찰쌀진밥	옥수수달걀진밥①
		점심	★다진버섯덮밥	가지미역배추진밥	무김참깨무른밥	닭고기원자팽거푸드⑤	★순한짜장라이스⑤⑥⑩
		저녁	★순한키레라이스⑤⑥⑩	★자른무숙주비빔밥	다진우엉오므라이스①⑤⑥	시금치그라탕②⑤	★밥경단⑤
		간식	★과일요구르트범벅②	토마토푸레⑫	소고기난자완스⑤⑥	당근푸레	바나나푸레
	열 량	48/38/60/98/123/99/147/73 48/57/82/48/144/134/97/10 48/54/77/45/173/140/132/64 37/87/69/37/118/67/75/16 37/114/73/39/150/113/89/39 37/61/85/37/101/126/181/20					
	단 백 질	1/2/2/3/6/3/5/3 1/2/4/4/5/7/2/1 1/2/4/1/5/4/5/3 1/3/3/2/2/3/4/1 1/6/7/1/8/5/2/1 1/2/2/1/2/5/5/3					
원산지 표시		곡류		두부(콩)	수산물	축산물	
		백마: 국내산 찰쌀: 국내산	흑마: 국내산 현마: 국내산	국내산	조가: 국내산 명태: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	소 고 기(한우/육우/젓소): 국내산(한우)



■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 8종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구 분		대 상	내 용
이유식	초기	4~5개월	월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리 형태(유동식)가 달라지도록 영아용 식단(이유식)을 체계적으로 구성
	중기	6~8개월	
	후기	9~11개월	
표준형		1~2세 / 3~5세	영·유아기 연령별 영양섭취기준을 고려하여 제철 식품과 다양한 조리법으로 끼니와 간식 구성
죽형		1~2세 / 3~5세	오전 간식을 죽으로 구성
연장형		1~2세 / 3~5세	일부 점심 메뉴의 식재료를 활용하되 다른 조리법으로 메뉴 구성
신표준형		1~2세	10인 이하 비집단급식소에서 활용 가능한 조리법이 비교적 간편한 메뉴로 구성

■ 복구 Day-Day

구 분	내 용
생일데이	매월 ♥생일식단♥을 추가로 제공함
저탄소데이 (Low-carbon)	지구 온난화를 줄이는 탄소중립 실현을 위해 친환경 캠페인에 동참 · 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개

■ 어린이 기호식품 품질인증 식품 사용 권장

= 어린이기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증한 제품

* 심사 기준

- ① HACCP(식품안전관리인증기준) 제품
- ② 식용 타르색소, 보존료 사용하지 않은 식품
- ③ 당류·포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품



■ 「나트륨 당류 저감 표시식품」 안내

「식품등의 표시기준」의 규정과는 별도로 나트륨·당류 함량을 ① 시중 유통제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 줄인 경우 또는 ② 자사유사제품 대비 25% 이상 줄인 경우 '덜, 감소, 라이트, 줄인' 등 저감 표시할 수 있도록 규정한 식품

관계법령 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제5조, 같은 법 시행규칙 제6조



■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함 2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함 3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외 4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함 5. 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함
------	---

■ TCS Food (Time-temperature Control for Safety)?

= 취급주의 식품으로 **적정온도나 시간 안에** 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품

1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) → 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등) → 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등) → 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등) 2. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품 3. 가열하지 않은 종자발아식품 4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)
--

■ 기타 주의사항

★ 온도관리 ★ → 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 5°C 이하, 따뜻한 음식은 60°C 이상으로 보관 및 배식할 것 → 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것 → 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것

■ 식품 알레르기란 ?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 **면역과민반응** 현상.

■ 알레르기 유발 식품(19종)

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

■ 김치 제공 유의사항

만 3-5세 아동은 매운맛에 대한 기호 차이가 있을 수 있습니다. 아동의 기호도와 잔반 발생을 고려하여 백김치 등 순한 김치로 변경하여 제공할 수 있으며, 매운맛에 민감한 아동은 배식량을 조절하여 주세요. (시설 필요 시 식단감수)

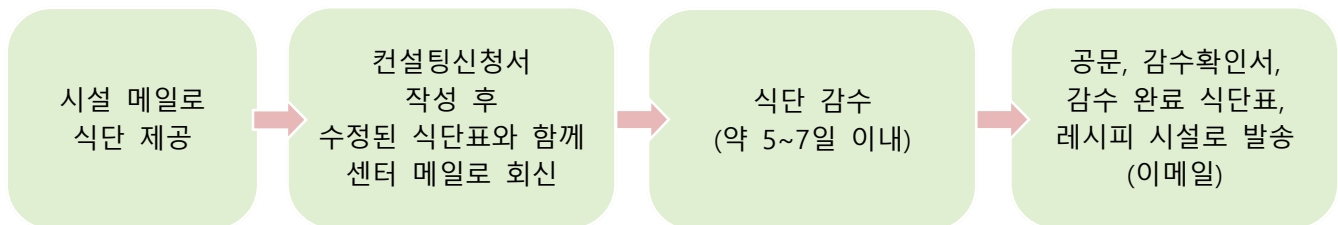


구 분		2023년도 양소 1일 섭취기준		10월 표준형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	417Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	19g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	310mg

- 북구어린이급식관리지원센터 식단표의 토요일 식단을 제외한 열량, 단백질, 칼슘 평균량입니다.
- 우유를 매일 200ml를 제공했을 경우의 칼슘 제공량입니다. 성장기 어린이의 칼슘섭취를 위해 우유·유제품류를 매일 4회(우유 200ml 2팩)섭취를 권장하나, 부모님의 동의하에 시설에서 우유를 제공하지 않을 경우, 가정에서 우유 및 유제품 (치즈, 요구르트)을 제공하여 칼슘 부족을 예방하여 주시기 바랍니다.

식단 감수 안내

■ 식단 감수 절차



- * 식단 감수 신청기간: 제공식단 전월 1일~11일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)
- * 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

- 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음
- 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침
- 과일군 : 딸기 → 바나나

※ 원본 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.



발행일 : 2026. 8. 26.
영양사 : 북극센터 영양팀

동그라미 어린이집 10월 식단표 1-2세

날 짜		월	화	수	목	금	토						
날 짜		♥ 생일식단 ♥	1			2	3 개천절						
오전간식		한우채소죽⑬	토마토⑫/유아치즈②			모듬채소죽							
점	심	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑱ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨			수수밥 버섯된장국⑤⑥ 오징어불고기⑤⑥⑩⑰ ★양상추유자청무침 배추김치⑨							
오후간식		케이크①②⑥/사과	우리밀햇도그①②⑥⑩			★김가루주먹밥							
열량	단백질	450	16	409			21	406	15				
날 짜		5 대체휴일	6	7	8	9 한글날	10						
오전간식			연두부죽⑤	새우살죽⑨	단감		잔죽⑩						
점	심		기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑱ ★시금치나물 배추김치⑨	★달걀채소덮밥⑤⑮ 근대된장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육파인애플구이⑤⑥⑩ ★숙주무침 깍두기⑨		쌀밥(적은양) 만두국⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식			애호박채전①⑤⑥	사과/머핀①②⑤⑥	★우동⑤⑥								
열량	단백질		414	16	407	15	412	18	323	8			
날 짜		12	13 저탄소데이	14	15	16	17						
오전간식		고구마죽	배	영양잡곡죽	녹두죽	바나나	플레인요거트②						
점	심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 매실청소불고기⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 한돈간장두루치기⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	표고버섯라구스파게티 ⑤⑥⑫⑮⑱ ★후리가케주먹밥 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 황태국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ ★콩나물무침 배추김치⑨	수수밥 감자양파국 ★생선가스/소스①⑤⑥ ★푸시리샐러드⑤⑫ 배추김치⑨	쌀밥(적은양) ★짜장면⑤⑥⑩ 새우살전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨						
오후간식		호떡①②⑤⑥	★유부초밥⑤	카스테라①②⑤⑥	파프리카스틱/ 저당플레인요거트②	삶은달걀①/보리차							
열량	단백질	443	14	422	17	402	11	406	22	404	20	320	16
날 짜		19	20	21	22	23	24						
오전간식		누룽지죽	콩나물죽	소고기죽⑱	배	사과	크림스프②						
점	심	차조밥 바지락국⑱ 순한다짐육미파두부⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑱ ★브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	★참치채소비빔밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ ★과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ ★배추나물 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 순살삼치구이⑤⑥ 자반볶음⑤ 배추김치⑨	★잔멸치주먹밥⑤ 미소국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨						
오후간식		단호박찜/메밀차③	시리얼⑤⑥/우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥							
열량	단백질	433	19	442	19	453	20	429	15	420	24	309	13
날 짜		26	27	28	29	30	31						
오전간식		참깨죽	달걀죽①	배	애호박죽	흰살생선죽	양송이수프②						
점	심	차조밥 배추된장국⑤⑥ 달걀폭찜⑤⑥⑫⑮ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 사골곰탕⑱ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 들깨버섯국⑤⑥ 크림새우②⑨ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑱ 구이김 배추김치⑨	수수밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 달걀카레조림①⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 콩나물국 ★단무지무침⑬ 배추김치⑨						
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥	찐고구마/매실차	찐빵⑤⑥	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑱	굴/부추전⑤⑥							
열량	단백질	407	18	442	14	414	17	412	15	435	17	350	10

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산란류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴전복홍합 포함), ⑲진
[⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 사골용: 국내산(한우)	고등어: 국내산 오징어: 국내산 참치(가다랑어): 원양 해물볶음밥(오징어): 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	생선가스(명태): 국내산