

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. ※ 영아는 배식 전 정수기에 씻은 김치로 대체 제공됩니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 계산하였습니다.			1	2
점심				소고기채소죽⑤⑩ 죽두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨	청포도/저당떡볶이요플레② 흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨
0-2세				413/12	320/15
오후간식				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩/스트링치즈②	고구마치즈스틱②⑤⑥/원우유② (15개월미만 : 찐고구마/원우유②)
열량/단백질				199/9	204/8
오전간식	5 : 대체공휴일	6	7	8	9 : 한글날
점심		현미누룽지/동치미 토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨	찐감자/매실차 팥팥콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	단호박죽/사과 현미참쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안포크⑤⑥⑧⑩⑫ 청도목감무침⑤ 백김치⑨	
0-2세		306/7	368/8	310/9	
오후간식		메밀은국수③⑤/원우유②	카스테라컵케이크①②⑥/원우유②	유기농쌀씨리얼/원우유②	
열량/단백질		220/9	200/4	133/6	
오전간식	12	13 (서울미래밥상)	14	15	16
점심	게살채소죽⑤⑧ 현미밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 당근양배추나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	죽두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉데리아끼조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식귀바로우⑤⑥⑩⑫ 굴샐러드①②⑤ 백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①⑤⑥ 애호박나물⑤/새콤무초절임⑤ 배추김치⑨
0-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
오후간식	넙적군만두⑤⑥⑩/원우유② (15개월미만 : 단호박찜/원우유②)	두부스틱⑤⑥/보리차 (15개월미만 : 연두부찜/보리차)	콘피자②⑥⑫/저당마시는요플레② (15개월미만 : 구운감자/원우유②)	카레우동②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	시금치프리타타①⑤⑥/원우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오전간식	19 당근크림스프②⑤⑥⑩⑮/원우유②/조각식빵②⑤⑥	20 새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈②	21:중식채식DAY 바나나/두유⑤	22 대구살채소죽⑤⑥/사과	23 단호박찜/원우유②
점심	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감양상추무침⑤⑥ 백김치⑨	강황참쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤ 깍두기⑨	렌틸콩파장덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 다시마무채국⑤ 두부조림⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑬+소스⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
0-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
오후간식	참치채소볶음밥⑤⑥/포도 (15개월미만 : 채소볶음밥⑤⑥/포도)	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/통굴레차	우유식빵②⑤⑥/아몬드브리즈⑬	베트남쌀국수⑤⑥⑩/짜먹는요거트②	소고기미나리섞음밥⑤⑥⑬/보리차
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오전간식	26 스크램블에그①⑤/골드키위/원우유②	27 감파기 체험학습	28 모닝빵①②⑤⑥/원우유②	29 전복채소죽⑤⑩/동치미	30 흑임자고구마죽
점심	기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑮ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑩ 팽이버섯두부된장국⑤ 세멸치볶음 구운김 백김치⑨	양파등뼈돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 로메인사과샐러드 단호박범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 백김치⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨
0-2세	392/17	330/12	374/11	403/15	342/9
오후간식	오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차 (15개월미만 : 바나나/보리차)	한라봉주스	허니버터감자구이②⑤/통굴레차	볶음우동⑤⑥⑩⑮/마시는요플레② (15개월미만 : 찐감자/원우유②)	방울토마토⑫/원우유②
열량/단백질	211/8	55/0	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) ⑳ 잣				
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀,수수,귀리,누룽지,흑미,현미,보리,홍국참쌀,기장,차조,죽두)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 깍두기: 무-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,유부-국내산, 삼치:국내산, 황태:러시아산, 전복:국내산, 임연수어:미국산, 코다리살:명태(러시아산), 대구살:국내산, 새우:베트남산, 조개살:중국산, 오징어:국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 어묵:연육(갈치:원양산), 돈까스:돈육(국내산), 함박스테이크:돈육,닭고기(국내산), 치킨가라아게:닭고기(국내산), 베이컨:돈육(국내산)				

