

요일	월	화	수	목	금
일자	생일식단		1	2	
오전간식	알레르기정보 ①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳ 잣 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다. 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아는 보호자의 요청 시 특별한 음식을 제공할 수 있습니다. 원의 사정으로 다른 식품군으로 대체 할 수도 있습니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		배(제철과일)	흑임자죽	바나나(제철과일)
점심			잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑭ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 닭찜⑤⑥⑭ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			케이크(빵류)①②⑥ +우유② 678/27	치즈주먹밥②⑤ 648/25	카스텔라(빵류)①②⑥ +우유② 651/27
열량(kcal)/단백질(g)	5(대체요일)		6	7	8
일자	9(대체요일)		10	11	12
오전간식	채소죽		씨리얼+우유②	두부죽⑤	
점심	 잡곡밥 달걀국① 돼지불고기⑤⑥⑭ 숙주나물무침 배추김치⑨		국 없는 날 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 미트볼케찹소림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 사과(제철과일)	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 삼색오믈렛①②⑤ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	로제우유스파게티②⑤⑥⑫⑭		잼샌드위치①②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	661/26		651/30	662/29	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	크림스프②⑥	부추죽	배(제철과일) +떠먹는요구르트②	녹두죽	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 시금치나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 짜장라이스⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 열갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국 오리알파볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑭ 오이생채 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	채소튀김⑤⑥	잔치국수⑤⑥ +슬라이스치즈②	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	677/25	680/25	654/28	651/30	650/25
일자	19	20	21(생일잔치)	22	23
오전간식	사과(제철과일) +떠먹는요구르트②	식(食)한 Day 당근죽	매론(제철과일)	밤우유죽②	토마토(제철과일)⑫
점심	잡곡밥 순두부국⑤⑨ 닭찜⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기국⑭ 브로콜리참치전①⑤ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩	삶은달걀①+우유②	케이크(빵류)①②⑥ +우유②	채소주먹밥⑤	소보로빵(빵류)①②④⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/28	669/30	678/27	657/25	654/27
일자	26	27	28	29	30
오전간식	양파스프②⑥	검정콩죽	포도(제철과일) +떠먹는요구르트②	시리얼+우유②	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑭ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 닭살볶음밥⑤ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑭ 무생채 배추김치⑨
오후간식	군만두①⑤⑥⑩+우유②	찐고구마+우유②	꼬치어묵⑤⑥	수제비⑥	무지개떡①②⑤⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/25	673/28	678/33	671/26	672/29

만 3-5세 하루 에너지 필요 추정량 1400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다. (2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
 * 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.
 * 매주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

※ 매주 주요일은 나트를 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않은 국 없는 날입니다. (국 대신 우동국자를 제공 하오니 참고 바랍니다.)																
쌀				콩				축산물				수산물		배추김치		
쌀	현미	흑미	잡쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	배추	고춧가루			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
식육가공품																
돈까스(생일식단)				미트볼				동그랑땡				맛살		어묵		
돼지고기				돼지고기				돼지고기				연육살		참치	연육살	
국내산				국내산				국내산				국내산		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔
												연육살		다랑어		돔

요일	월	화	수	목	금
일자	1	2	3	4	5
오전간식	알레르기정보 ①나류(가금류) ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳걔		배(제철과일)	축임자죽	바나나(제철과일)
점심	위의 알레르기기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 생선류 대체 해당 메뉴입니다. 보라색메뉴는 친환경우수농산물지원 품목의 식재료를 운영한 메뉴입니다. 식(食)색(食)한 Day (브로콜리) : 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식품관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑭ 깨알나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 달걀⑤⑥⑫ 건파래볶음 배추김치⑨
오후간식			케이크(빵류)①②⑥ +우유②	치즈주먹밥②⑤	카스텔라(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)			441/18	422/17	424/18

일자	6	7	8	9
오전간식	채소죽	씨리얼+우유②	두부죽⑤	
점심	 잡곡밥 달걀국① 돼지불고기⑤⑥⑭ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 송편 미트볼채썰조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 삼색오물렛①②⑤ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	로제우유스파게티 ②⑤⑥⑫⑭	잼샌드위치①②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	430/17	424/20	431/19	

일자	12	13	14	15	16
오전간식	크림스프②⑥	부추죽	배(제철과일) +떠먹는요구르트②	녹두죽	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 무엇국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 시금치나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 송편 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국 오리양파볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑭ 오이나물무침 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	편고구마+우유②	채소튀김⑤⑥	잔치국수⑤⑥ +슬라이스치즈②	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	440/16	442/16	428/19	423/19	421/16

일자	19	20	21(생일잔치)	22	23
오전간식	사과(제철과일) +떠먹는요구르트②	식(食)색(食)한 Day 당근죽	매론(제철과일)	밤우유죽②	토마토(제철과일)⑫
점심	잡곡밥 순두부국⑤⑨ 달걀비⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기국⑭ 브로콜리참치전①⑤ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩	삶은달걀①+우유②	케이크(빵류)①②⑥ +우유②	채소주먹밥⑤	소보로빵(빵류)①②④⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	426/18	435/20	441/18	427/16	425/18

일자	26	27	28	29	30
오전간식	양파스프②⑥	검정콩죽	포도(제철과일) +떠먹는요구르트②	시리얼+우유②	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 달걀⑤⑥⑫ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살볶음밥⑤ 송편 달걀오물렛①②⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 파프리카볶음 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑫ 무나물볶음 배추김치⑨
오후간식	군만두①⑤⑥⑩+우유②	편고구마+우유②	꼬치어묵⑤⑥	수제비⑥	롤케이크(빵류)①②⑤⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	404/16	438/18	431/21	437/17	446/19

♣ 만 1-2세 하루 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
♣ 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.
♣ 셋째 주 수요일은 나트를 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩		축산물				수산물		배추김치			
쌀	현미	흑미	잡쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	배추	고춧가루		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
식육가공품										수산가공품					
돈까스(생일식단)				미트볼		동그랑땡				맛살		참치		어묵	
돼지고기				돼지고기		닭고기		돼지고기		연육살		다랑어		연육살	
국내산				국내산		국내산		국내산		국내산		원양산		원양산	

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
저녁	알레르기정보 ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잔디 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다. ☞ 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아는 보호자의 요청 시 특별한 음식을 제공할 수 있습니다. ☞ 원의 사정으로 다른 식품군으로 대체 할 수도 있습니다. ☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			잡곡밥 근대국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 실곤약무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠갯유부국⑤ 돈독살구이⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)				376/15	404/18
일자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
저녁		잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥⑩ 닭갈비⑤⑥⑮ 동부묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)		364/16	406/18	396/20	
일자	12	13	14	15	16
저녁	쇠고기덮밥⑤⑥⑩ 유부국⑤⑥ 과일범벅①②⑤⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑮ 새송이버섯나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 두부조림⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	잡곡밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387/15	365/16	368/17	393/20	381/20
일자	19	20	21	22	23
저녁	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 채소피클 배추김치⑨	잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 달걀찜국① 바삭불고기⑤⑥⑫ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살국⑨ 두부양념구이⑤⑥ 견과류볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	397/18	376/16	377/17	398/19	416/20
일자	26	27	28	29	30
저녁	카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 매추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 오이나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑫ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 훈제오리+소스 양배추찜 깍두기⑨	잡곡밥 두부국⑤⑥⑫ ▶삼치살구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	420/16	405/12	401/16	393/17	364/18

만 3-5세 하루 에너지 필요 추정량 1400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다. (2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.

쌀	현미	흑미	찰쌀	콩	쇠고기	축산물	수산물	배추김치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
식육가공품							수산가공품	
떡갈비			닭고기			훈제오리	어묵	진미채
돼지고기			국내산			오리고기	연육살	오징어
국내산			국내산			국내산		
						페루산		