

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

26년 10월 일반식 (만1~2세)

식단의견소통함

2026년 3월 식단부터
식단의견소통함 운영합니다.
보내주신 의견을 모아
식단운영에 참고하겠습니다.



공지사항		▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루 영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.				
요일	월	화	수	목	금	토
날짜	건강식단			1	2	3(개천절)
오전간식	해당일오전간식			 과일(오렌지)	양배추죽	
점심	멸치야채볶음밥⑤			차조밥	백미밥	
	무침가단무지			아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑫	
	과일(토마토)⑫			닭살채소볶음⑤⑥⑮	어묵조림⑤⑥	
오후간식	해당일오후간식			느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
열량/단백질				깍두기⑨	배추김치⑨⑫	
날짜	390/14			399/17	432/16	
	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		 과일(사과)	씨리얼⑤⑥&우유②	 건강과일(배)		두유⑤
점심		흑미밥	백미밥	기장밥		쇠고기무밥&양념⑤⑥⑫
		순두부백탕①⑤	건새우배추된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤		다시마양파국⑤⑥
		간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥		배추전①⑤⑥
		숙주나물⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	치커리사과무침⑤		깍두기⑨
오후간식		배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫		
열량/단백질	미니쌀국수⑫	 찐감자와보리차	약과①②⑤⑥&우유②			
날짜	398/20	391/18	442/15		287/10	
	12	13	14	15	16	17
오전간식	 과일(바나나)	 건강과일사인마스크	 오이스틱&떠먹는요구르트②	 과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이미스⑤⑥⑩⑫⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥⑨	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑫	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑫
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥	시금치무침	근대나물⑤⑥	배추김치⑨⑫
오후간식	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
열량/단백질	구운계란①&우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑮⑫	 찐고구마&동글레차	미니어묵탕⑤⑥	스틱브레드①②⑤⑥&우유②	
날짜	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10
	19	20	21	22	23	24
오전간식	 건강과일배&유아치즈②	 과일(바나나)	 과일(토마토)⑫	 과일(사과)	감자스프②⑤⑥⑫	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑫	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥	콩나물된장국⑤⑥
	오리채소구이⑤⑥	쇠고기새우볶음⑤⑥⑫	두부참치조림⑤⑥	돼지고기스테프⑤⑥⑩	치킨텐더①②⑤⑥⑮	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김구이	청경채나물⑤⑥	유자청단무지무침⑬	깍두기⑨
오후간식	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	미니우동⑤⑥	요거트②&시리얼	 찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
날짜	404/16	397/15	407/16	401/16	448/19	275/12
	26	27	28	29	30	31
오전간식	 과일(감귤)	 건강과일사인마스크	떠먹는요구르트②	 과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑫	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
열량/단백질	핫케이크①②⑤⑥&두유⑤	삶은달걀①&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
날짜	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10

원산지 표시	쌀				콩류				육류				배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품				어육가공품						
	고등어		돼지떡갈비	동그랑땡	베이컨	치킨텐더				생선까스(민대구)	참치(캔)				

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 9월 15일
발행팀: 어린이급식팀
문 의: 031-840-2340

26년 10월 일반식 (만3~5세)

식단의견소통함
 2026년 3월 식단부터
 식단의견소통함 운영합니다.
 보내주시 의견도 모아
 식단운영에 참고하겠습니다.



공지사항		▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루 영양섭취량 1400kcal의 약 46%(600~680kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.				
요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1		2	3(개천절)
오전간식			과일(오렌지)		양배추죽	
점심			차조밥		백미밥	
			아욱맑은국⑤⑥		쇠고기미역국⑤⑥⑩	
			닭살채소볶음⑤⑥⑮		어묵조림⑤⑥	
			느타리버섯나물⑤⑥		잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식			깍두기⑨		배추김치⑨⑫	
열량/단백질			토마토치즈무침②⑫		마들렌①②⑥&우유②	
날짜	5(대체휴일)		6	7	8	9(한글날)
오전간식			과일(사과)	씨리얼⑤⑥&우유②	건강과일(배)	두유⑤
점심			흑미밥	백미밥	기장밥	쇠고기무배&양념⑤⑥⑩
			순두부백탕①⑤	건새우배추된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤	다시마양파국⑤⑥
			간장제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥	배추전①⑤⑥
			숙주나물⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	치커리사과무침⑤	깍두기⑨
			배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	
오후간식			미니쌀국수⑩	찐감자&보리차	약과①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질			612/30	601/28	673/22	408/25
날짜	12		13	14	15	16
오전간식	과일(바나나)	건강과일사인머스켓	오이스틱&떡볶이요구르트②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥⑨	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑩	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥	시금치무침	근대나물⑤⑥	배추김치⑨⑫
	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스프&게이②③⑥⑫⑮⑯	찐고구마&동글레차	미니어묵탕⑤⑥	스틱브레드①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14
날짜	19		20	21	22	23
오전간식	건강과일배&유아치즈②	과일(바나나)	과일(토마토)⑫	과일(사과)	감자스프②⑤⑥⑩	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥	콩나물된장국⑤⑥
	오리채소구이⑤⑥	쇠고기새송이볶음⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	치킨텐더①②⑤⑥⑮	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김구이	청경채나물⑤⑥	유자청단무치무침⑬	깍두기⑨
	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	26		27	28	29	30
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	31		1	2	3	4
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	5		6	7	8	9
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	12		13	14	15	16
오전간식	과일(바나나)	건강과일사인머스켓	오이스틱&떡볶이요구르트②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥⑨	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑩	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥	시금치무침	근대나물⑤⑥	배추김치⑨⑫
	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스프&게이②③⑥⑫⑮⑯	찐고구마&동글레차	미니어묵탕⑤⑥	스틱브레드①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14
날짜	19		20	21	22	23
오전간식	건강과일배&유아치즈②	과일(바나나)	과일(토마토)⑫	과일(사과)	감자스프②⑤⑥⑩	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥	콩나물된장국⑤⑥
	오리채소구이⑤⑥	쇠고기새송이볶음⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	치킨텐더①②⑤⑥⑮	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김구이	청경채나물⑤⑥	유자청단무치무침⑬	깍두기⑨
	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	26		27	28	29	30
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	31		1	2	3	4
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	5		6	7	8	9
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	12		13	14	15	16
오전간식	과일(바나나)	건강과일사인머스켓	오이스틱&떡볶이요구르트②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥⑨	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑩	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	마카로니샐러드①⑤⑥	시금치무침	근대나물⑤⑥	배추김치⑨⑫
	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	구운계란①&우유②	토마토스프&게이②③⑥⑫⑮⑯	찐고구마&동글레차	미니어묵탕⑤⑥	스틱브레드①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	400/14
날짜	19		20	21	22	23
오전간식	건강과일배&유아치즈②	과일(바나나)	과일(토마토)⑫	과일(사과)	감자스프②⑤⑥⑩	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯	돈육채소덮밥⑤⑥⑩
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥	콩나물된장국⑤⑥
	오리채소구이⑤⑥	쇠고기새송이볶음⑤⑥⑩	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	치킨텐더①②⑤⑥⑮	양상추샐러드&드레싱⑫
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김구이	청경채나물⑤⑥	유자청단무치무침⑬	깍두기⑨
	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨⑫	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	26		27	28	29	30
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	31		1	2	3	4
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	5		6	7	8	9
오전간식	과일(감귤)	건강과일사인머스켓	건과류④⑧&떡볶이요구르트②	과일(사과)	호박죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	안매운김치볶음밥⑤⑨
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑩	팽이버섯미소국⑤⑥
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살달걀비⑤⑥⑮	돈육연근볶음⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	달걀후라이①⑤
	무나물	브로콜리숙회	콩나물무침⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김자반⑤⑥	깍두기⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	배추김치⑨⑫	
오후간식	미니우동⑤⑥	요거트②&씨리얼	찐단호박&우유②	두부채소전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	603/23	609/25	604/23	613/25	687/24	390/17
날짜	12		13	14	15	16
오전간식	과일(바나나)	건강과일사인머스켓	오이스틱&떡볶이요구르트②	과일(키위)&유아치즈②	청경채죽	두유⑤
점심	백미밥	수수밥	돈육하이라이스⑤⑥⑩⑫⑮	차조밥	백미밥	날치알채소볶음⑤⑥
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥⑨	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	우동장국⑤⑥
	돼지덕갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑩	동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥				



알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.