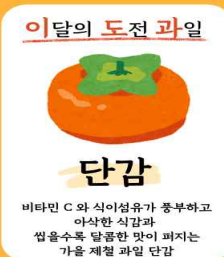


10월 영아식

(만 1~2세)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식			▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원래 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	배 백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 각두기⑨ 생일케이크①②⑥&우유② 329.6/16.9	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 각두기⑨ 파배기①②⑤⑥&우유② 520.9/22.2
점심					
오후간식					
총영양분백질					
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9
오전간식		누룽지죽	치즈②&떠먹는요구르트②	바나나	
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 각두기⑨ 샤인머스켓 마시는요구르트	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥ 477.9/15.7	후라이드①②⑤⑥&옥수수차 481.2/17.7	두부강정⑤⑫ 395.1/15.8	
총영양분백질					
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16
오전간식	샤인머스켓	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	단호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑫ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥⑬ 송송 간장마파두부⑤⑥ 각두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	광어떡볶이①②⑤⑥&우유② 411/15.5	찐감자&두유⑤ 449.2/19.8	약밥⑤⑥&보리차 513.3/18.7	리구파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 410.4/20.3	대만산우유차①②⑤⑥⑩⑫&우유② 431.2/19.5
총영양분백질					
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆제철DAY	22	23
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트②	배	들깨죽
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리아끼조림⑤⑥⑫⑬ 당근양파볶음⑤⑥ 각두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)	차조밥 순두부찌개①⑤ ☆소고기장조림⑤⑥⑫ 연근흑임자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥) 324.5/13.9	후리가게주먹밥⑤⑥ 380.2/15.2	우유스틱①②⑤⑥&동굴레차 421.7/13.6	잔치국수⑤⑥ 402.5/17.5	찐고구마&두유⑤ 517.3/21.5
총영양분백질					
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	샤인머스켓	잔멸치죽⑤⑥	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	아욱된장죽⑤⑥
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 각두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 상추겉절이⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 파인애플토마토구이⑫ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽 436.1/11.9	찐감자&두유⑤ 501.2/18.4	삶은달걀①&매실차 455.3/21.1	크림리조트② 384.9/15.9	파운드케이크①②⑤⑥&우유② 498.1/15.6
총영양분백질					

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

○ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳걔

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품						콩			김치		수산물		
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)	돼지고기 국내산	명태,외국산 꽃게,국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

10월 유아식

(만 3~5세)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
오전간식			▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 단양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 배	2 표고버섯죽
점심				백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 각두기⑨
오후간식				생일케이크①②⑥&우유②	파배기①②⑤⑥&우유②
총영양량/단백질				470.9/24.1	744.2/31.7
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9
오전간식		누룽지죽	치즈②&떠먹는요구르트②	바나나	
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 각두기⑨ 샤인머스켓 마시는요구르트	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨	
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥ 682.8/22.4	후라이드①②⑤⑥&옥수수차 687.5/25.3	두부강정⑤⑫ 564.5/22.6	
총영양량/단백질					
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16
오전간식	샤인머스켓	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	단호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑫ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양배추볶음밥⑤⑥⑫ 송송 간장파마두부⑤⑥ 각두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑫ 아기멸치볶음⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	광산약수①②⑤⑥&사모요트②	찐감자&두유⑤	약밥⑤⑥&보리차	라구파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	대만산약수①②⑤⑥⑩⑫&우유②
총영양량/단백질	587.2/22.1	641.7/28.2	733.3/26.7	586.4/29	616/27.8
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆제철DAY	22	23
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트②	배	들깨죽
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑫⑬ 당근양파볶음⑤⑥ 각두기⑨	돈육짜장라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ (+배)	차조밥 순두부찌개①⑤ ☆소고기장조림⑤⑥⑫ 연근흑임자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)	후리가게주먹밥⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥&동굴레차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&두유⑤
총영양량/단백질	463.6/19.9	543.2/21.8	602.4/19.4	575/24.9	739/30.7
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	샤인머스켓	잔멸치죽⑤⑥	☆(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	아욱된장죽⑤⑥
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 각두기⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 상추겉절이⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 파인애플토마토구이⑫ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자&두유⑤	삶은달걀①&매실차	크림리조트②	파인애플케이크①②⑤⑥&우유②
총영양량/단백질	622.9/17	716/26.3	650.5/30.1	549.9/22.7	711.6/22.3

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
 ✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품							콩			김치		수산물	
		한우	육우	젓소				생선까스	치킨넛겉	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어 (참치)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태 러시아산	닭고기 국내산	오징어 외국산	닭고기국내산 돼지고기국내산	돼지고기 국내산	명태,외국산 꽃게,국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산	

10월 영아야간연장식 (만 1~2세)

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
저녁	 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍긋한 식감과 온온한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	 단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황 (어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 감자도 원래 사정에 맞게 변경 가능 하으나 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되 는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인 하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 백미밥 호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	2 잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질				283.3/11.4	290.7/10.5
날짜	5	6 ☆저염DAY	7	8	9
저녁		돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 두부부침(+양념장)⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
총열량/단백질		342/12.5	253/15	211.3/10	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	백미밥 표고버섯장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	가쓰오어묵우동⑤⑥⑩ 백미밥1/2 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	233.5/14.1	267.4/15.8	263.4/12.9	239.3/13.2	270.6/14.9
날짜	19	20 ☆저염DAY	21	22	23
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 송능 양배추샐러드(+요거트소스②) 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 목살김치찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 호박찌개⑤⑥ 고기완자전①⑤⑥⑩⑬(+계란⑫) 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	260.2/12.1	302.7/9.9	255.6/13.3	278.4/10	307.9/14.4
날짜	26	27	28	29	30
저녁	백미밥 우거지맑은국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 물만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	237/13	298.3/8.9	267.9/13.8	254.1/12.2	225.8/13.2

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 260kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품				콩	김치		수산물
		한우	육우	젓소				가다랑어포	어묵	돈까스	고기완자	두부	배추	고춧가루	삼치
		국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	가다랑어 인도네시아산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산

10월 유아야간연장식 (만 3~5세)

☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 ☆식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
날짜	5	6 ☆저염DAY	7	8	9
저녁	이달의 도전 채소  표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 좋은 맛과 은은한 향이 매력적인 영양 가득 표고버섯	이달의 도전 과일  단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황 (어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능 하으나 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되 는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인 하셔서 제공하여 주시기 바랍니다.	백미밥 호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀말이④⑤ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질				404.7/16.3	415.3/15
날짜	12	13	14	15	16
저녁	개천절 대체휴일 	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 두부부침(+양념장)⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 한글날
총열량/단백질		488.6/17.9	361.5/21.4	301.9/14.2	
날짜	19	20 ☆저염DAY	21	22	23
저녁	백미밥 표고버섯장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	가쓰오어묵우동⑤⑥⑦ 백미밥1/2 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 돼지고기양면볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	333.6/20.1	382/22.6	376.3/18.4	341.9/18.8	386.5/21.3
날짜	26	27	28	29	30
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 송능 양배추샐러드(+요거트소스②) 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 목살김치찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 호박찌개⑤⑥ 고기완자전①⑤⑥⑩⑫(+계란⑫) 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	371.7/17.4	432.4/14.2	365.1/19	397.7/14.3	439.8/20.6
날짜	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 우거지맑은국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 물만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	338.5/18.6	426.2/12.8	382.7/19.7	363/17.5	322.6/18.9

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양성취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장성취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품				콩 두부	김치		수산물 삼치
		한우	육우	젓소				가다랑어포	어묵	돈까스	고기완자		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가다랑어 인도네시아산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산