

날짜/요일		식단 더 알아보기		이달의 제철 식재료		1 / 목		2 / 금				
오전간식						참깨죽		배				
점 심						흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨				
오후간식		식단 안내 영상 아트라션 교육자료 영양아 적정 배식량		[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!		삶은달걀①/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑩				
열량/단백질						660/28		651/26				
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수【국없는DAY】		8 / 목【아트라션+】		9 / 금		
오전간식				채소죽 수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		샤인머스켓 소고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		얼갈이죽⑤⑥ 백미밥 닭개장⑤⑫ 물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물유자청무침 배추김치⑨				
점 심				바나나/우유 613/30		카스텔라①②⑤⑥/우유② 651/24(687/25)		찐고구마 601/17				
오후간식		대체공휴일								한글날		
열량/단백질		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		
날짜/요일		배		두부죽⑤⑥		샤인머스켓		양파스프②⑤⑥⑫⑬		멜론		
오전간식		흑미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 매추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨		
점 심												
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		토마토⑫/치즈②		가지튀김⑤⑥		찐감자		꿀호떡①②④⑤⑥/우유②		
열량/단백질		652/25		611/30		609/23		609/26		611/30		
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수【면DAY】		22 / 목 생일		23 / 금		
오전간식		바나나		소고기죽⑩		배		굴		샤인머스켓		
점 심		수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 미소국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥/우유②		씨리얼⑤⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥		케이크①②⑤⑥/후레쉬버/ 요구르트		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬/우유②		
열량/단백질		660/23		673/29		621/27(687/28)		664/27		633/23		
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		
오전간식		사과		당근죽		샤인머스켓		누룽지죽		단감		
점 심		백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 김자반⑤ 깍두기⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥		파프리카스틱/떡먹는요구르트②		잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질		601/21		609/30		605/22		610/33		667/29		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		배추김치	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산 (한우)		국내산 (한우)	
	오징어		고등어		식육		떡갈비		탕수육		훈제오리	
	국내산		노르웨이		가공품		돼지고기		돼지고기		오리고기	
알림	원산지		* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.									
	알레르기		* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.									
			* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.									
			* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔									
배식		* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.										

- ☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
- ☑ 만1~2세는 김치나 고춧가루가 첨가된 음식은 고춧가루를 넣지 않거나, 맵지 않게 조리 후 제공됩니다.
- ☑ 식단은 만3~5세 기준으로 작성되었으며, 13개월~만2세 식단은 연령별 특성을 고려하여 만3~5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공하도록 구성합니다.