

※식중독 예방 3대 요령 : 손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기

|      |           |                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                                                             |                                                                              |                                                                                                    |                                                    |  |
|------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
| 첫째주  | 일자/요일     | ※식단 작성시 기준연령은 5~7세이며 일일영양 권장량은 1,600Kcal입니다.<br>어린이집에서는 열량 700~800Kcal 이상 제공하고 있으며 타 연령의 영·유아는 가감할 수 있습니다.<br>다.<br>※각 반에서는 영·유아의 개인위생을 위하여 손씻기지도를 하고 있습니다.<br>※우리 어린이집에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다.<br>※이달의 신메뉴 |                                                             |                                                                             | ● 든든한 음식을 위한 주요 영양소<br>▷단백질 : 지천체력보강<br>▷비타민 : 면역력증가, 피로회복<br>▷충분한 수분 : 탈수예방 | 1(목)                                                                                               | 2(금)                                               |  |
|      | 오전간식      |                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                                                             |                                                                              | 배우유                                                                                                | 누룽지죽<br>깍두기                                        |  |
|      | 점심        |                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                                                             |                                                                              | 한우콩나물밥<br>김치두부국<br>메추리알장조림<br>비타민나물무침<br>깍두기<br>김구이                                                | 귀리밥<br>유부된장국<br>삼겹살두루치기<br>비름나물무침<br>오이소박이<br>요구르트 |  |
|      | 오후간식      |                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                                                             |                                                                              | 비요프<br>그릭요거트(1세)                                                                                   | 백설기/바나나(1세)<br>우유                                  |  |
|      | 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                          |                                                             |                                                                             |                                                                              | 718.2/26.2/242.7                                                                                   | 755.2/29.1/296.8                                   |  |
| 둘째주  | 일자/요일     | 5(월)                                                                                                                                                                                                     | 6(화)                                                        | 7(수)                                                                        | 8(목)                                                                         | 9(금)                                                                                               |                                                    |  |
|      | 오전간식      | <div>대체공휴일</div> <div>Today is a holiday.</div>                                                                         | 활전복죽                                                        | 푸딩<br>미숫가루우유(1세)<br>수수밥<br>부대찌개(행돈육:국산)<br>/김치찌개(1세)<br>계란찜<br>얼갈이나물<br>깍두기 | 크림스프<br>크루통<br>참쌀밥<br>두부새우젓국<br>훈제오리볶음&소스<br>콩나물무침<br>포기김치                   | <div>한글날</div>  |                                                    |  |
|      | 점심        |                                                                                                                                                                                                          | 참쌀밥<br>한우배추맑은국<br>떡갈비<br>(돈육, 우육, 계육:국산)<br>브로컬리사과무침<br>석박지 | 탕수육<br>보리차                                                                  | 샤인머스켓<br>우유                                                                  |                                                                                                    |                                                    |  |
|      | 오후간식      |                                                                                                                                                                                                          | 단호박찜<br>우유                                                  |                                                                             |                                                                              |                                                                                                    |                                                    |  |
|      | 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                          | 805.3/28.9/256                                              | 741.3/67.8/600.7                                                            | 654/28.1/351.3                                                               |                                                                                                    |                                                    |  |
| 셋째주  | 일자/요일     | 12(월)                                                                                                                                                                                                    | 13(화)                                                       | 14(수)                                                                       | 15(목)                                                                        | 16(금)                                                                                              |                                                    |  |
|      | 오전간식      | 잣죽                                                                                                                                                                                                       | 샤인머스켓<br>런요구르트                                              | 연두부<br>양념장                                                                  | 샤인머스켓<br>우유                                                                  | 와글와글체험마당<br>세벌치죽                                                                                   |                                                    |  |
|      | 점심        | 참쌀밥<br>감자양파국<br>삼치살무조림<br>진미채볶음<br>포기김치                                                                                                                                                                  | 참쌀밥<br>미역국<br>한우버섯야채볶음<br>숙갓나물무침<br>보쌈김치                    | 참쌀밥<br>팽이버섯두부된장국<br>돈육고추장야채볶고기<br>시금치나물<br>포기김치<br>요구르트                     | 기장밥<br>한우육개장<br>세벌치볶음<br>새콤달콤오이무침<br>깍두기<br>김구이                              | 흑미밥<br>돈육김치찌개<br>새우까스/소스<br>청경채나물<br>깍두기<br>샤인머스켓                                                  |                                                    |  |
|      | 오후간식      | 찐고구마<br>우유                                                                                                                                                                                               | 자연드림케이크/볶음밥(1세)<br>우유                                       | 치즈핫도그&케첩<br>우유                                                              | 애호박칼국수                                                                       | 소보로빵<br>자두주스                                                                                       |                                                    |  |
|      | 열량/단백질/칼슘 | 761.6/30.3/264                                                                                                                                                                                           | 992.8/28.9/364.5                                            | 805.8/31.3/325.6                                                            | 648.4/21.2/265.3                                                             | 779.2/32.8/400                                                                                     |                                                    |  |
| 넷째주  | 일자/요일     | 19(월)                                                                                                                                                                                                    | 20(화)                                                       | 21(수)                                                                       | 22(목)                                                                        | 23(금)                                                                                              |                                                    |  |
|      | 오전간식      | 바나나<br>우유                                                                                                                                                                                                | 씨리얼/우유<br>마시는요구르트(1세)                                       | 배<br>우유                                                                     | 미역된장죽                                                                        | 배<br>우유                                                                                            |                                                    |  |
|      | 점심        | 차조밥<br>콩나물복어채국<br>고등어감자조림<br>갯잎들기름나물<br>깍두기                                                                                                                                                              | 한우된장부추비빔밥<br>무채국<br>배아콘야채볶음<br>(돈육:국산)<br>상추유자청무침<br>배추겉절이  | 퀴노아밥<br>건새우아육국<br>돈육간장불고기<br>삼색초무침<br>포기김치                                  | 참쌀밥<br>얼갈이두부된장국<br>로제닭다리살볶음<br>열무들기름무침<br>알타리김치                              | 현미밥<br>경상도식한우국<br>오징어야채볶음<br>숙주유부무침<br>백김치                                                         |                                                    |  |
|      | 오후간식      | 우유쉬폰<br>우리사과주스                                                                                                                                                                                           | 떡볶이/당면볶이(1세)<br>옥수수수염차                                      | 영양닭죽                                                                        | 고구마맛탕<br>우유                                                                  | 바람떡/볶음밥(1세)<br>abc주스                                                                               |                                                    |  |
|      | 열량/단백질/칼슘 | 746.7/31.3/334.2                                                                                                                                                                                         | 761.6/30.3/264                                              | 728.1/29.8/546.1                                                            | 820.2/29.4/279.3                                                             | 767.2/34.2/340                                                                                     |                                                    |  |
| 다섯째주 | 일자/요일     | 26(월)                                                                                                                                                                                                    | 27(화)                                                       | 28(수)                                                                       | 29(목)                                                                        | 30(금)                                                                                              |                                                    |  |
|      | 오전간식      | 샤인머스켓<br>우유                                                                                                                                                                                              | 호상요구르트                                                      | 김치콩나물죽                                                                      | 샤인머스켓<br>우유                                                                  | 흑임자연두부죽                                                                                            |                                                    |  |
|      | 점심        | 한우곤드레나물밥<br>김치콩나물국<br>두부두반장조림<br>애호박새우젓볶음<br>포기김치                                                                                                                                                        | 참쌀밥<br>종합어묵국<br>닭다리살야채조림<br>감자채파프리카볶음<br>깍두기                | 흑미밥<br>유부계란국<br>코코넛소살코다리강정<br>새콤달콤우생채<br>포기김치                               | 참쌀밥<br>미소시루<br>돼지갈비표고버섯찜<br>도토리묵야채무침<br>배추겉절이                                | 기장밥<br>수삼닭곰탕<br>어묵야채볶음<br>취나물들깨무침<br>깍두기<br>유기농주스                                                  |                                                    |  |
|      | 오후간식      | 찐감자<br>포도주스                                                                                                                                                                                              | 우리쌀볼케익<br>우유                                                | 한우크림새우스파게티<br>오이피클                                                          | 한우볶음밥<br>보리차                                                                 | 볶음우동<br>결명자차                                                                                       |                                                    |  |
|      | 열량/단백질/칼슘 | 651.7/74.6/598.6                                                                                                                                                                                         | 668.1/28.6/246.1                                            | 600/27.3/386.9                                                              | 777.1/44.4/358.5                                                             | 781.7/28.4/312.5                                                                                   |                                                    |  |

| 원산지 표시   |         |      |        |      |     |     |         |          |            |       |  |
|----------|---------|------|--------|------|-----|-----|---------|----------|------------|-------|--|
| 쌀        | 콩       | 돼지고기 | 소고기    | 닭고기  | 수산물 |     |         |          | 식육가공품      |       |  |
| 배우유, 누룽지 | 배추, 누룽지 | 돈등뼈  | 한우:국내산 | 오리고기 | 고등어 | 오징어 | 오징어:황해산 | 가랑말(황해산) | 동태, 황태/코다리 | 식당가공품 |  |
| 국내산      | 국내산     | 국내산  | 갈비탕:육우 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 전미:평안산  | 원양산      | 러시아산       |       |  |

- ※특정 식품(예:우유, 계란, 고등어, 복숭아, 토마토, 새우, 땅콩등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 **담당교사**나 영양사에게 꼭 **말씀**해 주시기 바랍니다.
- ※보존식 : 아이들에게 제공되는 모든 메뉴는 보존식 보관기준에 따라 매회 1인분량 (100g)을 섭씨 -18도이하에서 144시간(6일) 동안 별도 보관합니다.
- ※메뉴 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있으니, 정확한 정보는 키즈노트 공지사항 식단표를 참조하여 주시기 바랍니다.
- ※1세의 점심 김치는 백김치와 어린이깍두기로 제공됩니다.
- ※과일 메뉴는 경기도어린이건강과일 지원사업에서 지원되고 있어서 과일의 종류가 국한되는 점을 양해해 주시기 바랍니다.

## 시립세곡어린이집