

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금	
오전간식						참깨죽		샤인머스켓	
점심		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨	
오후간식						삼색주먹밥⑤⑥⑩/우유②		삶은달걀①/우유②	
열량/단백질						660/28		651/26	
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[옥아트리션*]	
오전간식				채소죽		샤인머스켓		얼갈이죽⑤⑥	
점심				수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑤⑥⑩⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ (추가:송농) 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭개장⑤⑩ 물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑩⑤⑥⑥⑥ 참나물유자청무침 배추김치⑨	
오후간식				 바나나/우유②		카스텔라①②⑤⑥/우유②		 찐고구마/매실차	
열량/단백질		대체공휴일		613/30		651/24(687/25)		601/17	
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목	
오전간식		 바나나		미숫가루⑤/우유②		두부죽⑤⑥		양파스프②⑤⑥⑥⑥⑥	
점심		흑미밥 소고기묵국⑤⑥⑥⑥ 매추리알계첩볶음①⑤⑥⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑥⑥ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥⑥ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		 토마토⑩/치즈②		샤인머스켓		 찐감자/보리차	
열량/단백질		652/25		611/30		609/23		609/26	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수[면DAY]		22 / 목[옥아트리션*]	
오전간식		 바나나		소고기죽⑩		 배		양배추죽	
점심		후리가케주먹밥 미소된장국 깍두기		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑥⑥⑥⑥ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑥⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 오징어볶음⑤⑥⑥⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		엄마표 간식		한도그①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥		 찐고구마/우유②	
열량/단백질		660/23		673/29		621/27(687/28)		684/27	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목	
오전간식		 굴		당근죽		 샤인머스켓		누룽지죽	
점심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑥⑥ 순살치킨 잡채 배추김치⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑥⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑥⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑩ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑥⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		케이크①②⑤⑥/야쿠르트②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥⑥		 파프리카스틱/떡먹는요구르트②	
열량/단백질		664/27		609/30		605/22		610/33	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류		닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
	국내산	국내산		국내산	국내산	국거리용	복음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	소고기	탕수육	훈제오리	수산물 가공품	진미채
	국내산	국내산		돼지고기 국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산		오징어 외국산
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 성분표는 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 ⑲참							
	배식	* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.							

알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

