

날짜/요일		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금						
오전간식		 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영양사 걱정 배식량		양파죽		배추죽						
점심				백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식				 단감/우유②		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②						
열량/단백질				403/15		442/20						
날짜/요일		5 / 월		6 / 화 [아트리션*]		7 / 수		8 / 목		9 / 금		
오전간식		 대체공휴일		닭가슴살죽⑮		미역죽⑤⑥		새우살죽⑨		 한글날		
점심				백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식				 찐고구마/우유②		(건강과일)샤인머스켓/ 우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질		442/17		415/12		442/20						
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수 [국없는DAY]		15 / 목 [제철밥상]		16 / 금		
오전간식		김가루죽⑤		당근죽		아욱죽⑤⑥		소고기죽⑩		잡쌀죽		
점심		백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥①⑤⑥⑮ (추가:송송) 불어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨ 요구르트②		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 맛살브로콜리무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		 샤인머스켓/우유②		 사과/우유②		삶은달걀①/옥수수차		 찐단호박/우유② (건강과일)샤인머스켓		마들렌①②⑤⑥ /우유②		
열량/단백질		442/16		445/19		420/19(444/20)		443/16		446/19		
날짜/요일		19 / 월		20 / 화 [아트리션*]		21 / 수		22 / 목		23 / 금		
오전간식		우거지된장죽⑤⑥		참깨죽		가지죽		누룽지죽		북어죽		
점심		백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑮ 김구이⑤ 배추김치⑨		백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨		백미밥 만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기꼭찜 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		 단감/우유②		고구마잡쌀전⑤/우유②		치즈주먹밥②⑤⑥		(건강과일)샤인머스켓/ 우유②		 키위/우유②		
열량/단백질		400/21		444/19		444/17		433/18		400/19		
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		
오전간식		파프리카죽		채소죽		타락죽②		가자미살죽⑤⑥		새송이죽		
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑰ 깍두기⑨		소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		 사과/우유②		 배/우유②		어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩		(건강과일)샤인머스켓 /떠먹는요구르트②		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		
열량/단백질		426/19		406/19		403/16		448/17		446/16		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 (두부류, 콩비지)		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		배추김치	
	(밥, 죽, 누룽지)		(두부류, 콩비지)						국거리용		볶음 및 찜류 등	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우&육우	
알림	고등어		식육 가공품		훈제오리 오리고기		수산물 가공품		오징어실채 오징어			
	국내산				국내산				페루산			
	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 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영양용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다.											
배식	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣											
	* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 칼기가 있는 떡류(찜떡, 골떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.											
	* 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찌든 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.											

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
 ☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

날짜/요일	식단 더 알아보기			1 / 목	2 / 금
초기이유식	※ 초·중·후기 무지개 이유식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 13개월-만2세 무지개 일반식의 당일 및 전날 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성됩니다.			오이미음	오이미음
열량/단백질				27/1	27/1
중기이유식				두부오이죽⑤	노른자근대죽①
열량/단백질				63/2	71/3
후기이유식				두부오이무른밥⑤	노른자근대무른밥①
열량/단백질				106/4	115/4
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수	8 / 목	9 / 금
초기이유식	개천절  대체공휴일	고구마미음	고구마미음	청경채미음	 한글날
열량/단백질		30/1	30/1	27/1	
중기이유식		닭살배추죽⑤	소고기고구마죽⑥	노른자청경채죽①	
열량/단백질		65/4	78/3	71/3	
후기이유식		닭살배추무른밥⑤	소고기고구마무른밥⑥	노른자청경채무른밥①	
열량/단백질		103/7	117/5	114/4	
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금
초기이유식	닭살미음⑤	닭살미음⑤	닭살미음⑤	배미음	배미음
열량/단백질	28/2	28/2	28/2	28/1	28/1
중기이유식	두부애호박죽⑤	흰살생선당근죽	닭살양배추죽⑤	소고기브로콜리죽⑥	두부버섯죽⑤
열량/단백질	64/2	62/3	66/4	74/4	63/3
후기이유식	두부애호박무른밥⑤	흰살생선당근무른밥	닭살양배추무른밥⑤	소고기브로콜리무른밥⑥	두부버섯무른밥⑤
열량/단백질	107/4	104/5	105/7	111/5	106/4
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목	23 / 금
초기이유식	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1
중기이유식	닭살찹쌀죽⑤	소고기김죽⑤⑥	고구마시금치죽	노른자애호박죽①	두부미역죽⑤
열량/단백질	63/4	74/4	70/2	72/3	63/3
후기이유식	닭살찹쌀무른밥⑤	소고기김무른밥⑤⑥	고구마시금치무른밥	노른자애호박무른밥①	두부미역무른밥⑤
열량/단백질	94/5	109/5	104/2	116/4	106/4
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금
초기이유식	소고기미음⑥	소고기미음⑥	소고기미음⑥	감자미음	감자미음
열량/단백질	32/2	32/2	32/2	30/1	30/1
중기이유식	닭살아욱죽⑤	노른자양파죽①	소고기애호박죽⑥	두부브로콜리죽⑤	흰살생선감자죽
열량/단백질	67/4	73/3	73/4	65/3	71/4
후기이유식	닭살아욱무른밥⑤	노른자양파무른밥①	소고기애호박무른밥⑥	두부브로콜리무른밥⑤	흰살생선감자무른밥
열량/단백질	106/7	117/4	109/5	109/4	114/6
원산지 표시	쌀 (밥, 미음, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	동태	소고기 (국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우&육우
알림	* 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있으며, 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다. ※ 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 사용하는 식재료 성분표의 알레르기 유발물질을 확인 후 상이한 알레르기 표기는 수정하여 사용해도 좋습니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣				

☐ 알레르기 유발 식품선택에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☐ 수급 상황 등에 따라 갑수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☐ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

시립수원가온어린이집

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시>