

날짜/요일		식단 더 알아보기				1 / 목		2 / 금			
저녁				※ 만 3-5세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		우동⑤⑥⑨⑩ 백미밥1/3 참치채소전①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨			
						387/24		396/17			
열량/단백질		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금	
저녁				백미밥 부추달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 무쌈 배추김치⑨		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역초무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 어묵숙갓국①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫ 가자미카레구이②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금	
저녁		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기장독떡이⑤⑥⑩⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 가지맑은국⑤⑥ 차돌양파볶음⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 오리고기찜 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀토마토볶음①②⑤⑫⑮ 모듬버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		소시지볶음밥①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 감자된장국⑤⑥ 콘샐러드② 깍두기⑨	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금	
저녁		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리숙회 깍두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑧⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑫⑮ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물굴소스덮밥⑤⑥⑧⑨⑫⑮ 맑은우동국⑤⑥⑧⑨⑫⑮ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮ 배추김치⑨	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
저녁		기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기꼭창②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑧⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 닭살미역국⑤⑥⑫⑮ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		소고기하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 시금치맑은국⑤⑥ 맛살볶음①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯ 깍두기⑨	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소]표기 필수)		배추김치			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용	볶음 및 찜류 등	배추		고춧가루	
	오징어	식육 가공품	두부스테이크		소시지		미트볼		참치		
	국내산		돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	소고기	수산물 가공품	다랑어		원양산

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금		3 / 토						
오전간식		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		 ● 식단 안내 영상 ● 아트리션 교육자료 ● 영유아 적정 배식량		참깨죽		 샤인머스켓								
점심						흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨								
오후간식						삶은달걀①/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑩ /우유②								
열량/단백질						660/28		651/26		개천절						
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수【국없는DAY】		8 / 목【아트리션+】		9 / 금		10 / 토				
오전간식		 개천절		채소죽		 사과		얼갈이죽⑤⑥				쿠키①②⑤⑥/우유②				
점심				수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑤⑩⑩⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송늬) 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭개장⑤⑤ 물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑤⑤⑤⑩⑤⑩ 참나물유자청무침 배추김치⑨				바지락칼국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 배추김치⑨				
오후간식				 바나나/우유②		카스텔라①②⑤⑥ /우유②		 고구마범벅①⑤								
열량/단백질		대체공휴일		613/30		651/24(687/25)		601/17		한글날		464/14				
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		17 / 토				
오전간식		 배		두부죽⑤⑥		미숫가루⑤/우유②		양파스프②⑤⑥⑤⑥⑩		 키위		단호박죽				
점심		흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 매추리알계첩볶음①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑩⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨		오므라이스①②⑤⑩ 시래깃국⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		 토마토⑩/치즈②		 가지튀김⑤⑥		 찐감자/보리차		꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②						
열량/단백질		652/25		611/30		609/23		609/26		611/30		459/15				
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수【면DAY】		22 / 목【아트리션+】		23 / 금		24 / 토				
오전간식		 바나나		소고기죽⑩		 파인애플		양배추죽		 샤인머스켓		타락죽②				
점심		수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑤⑥⑩ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑤⑥⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식		롤케이크①②⑤⑥ /우유②		씨리얼⑤⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥		 찐고구마/우유②		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑤⑥ /우유②						
열량/단백질		660/23		673/29		621/27(687/28)		684/27		633/23		462/15				
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		31 / 토				
오전간식		 사과		당근죽		 배		누룽지죽		 단감		울무죽				
점심		백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑨⑩⑤⑥⑩⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		게살덮밥①②⑤⑥⑦⑧⑩⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥		 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②						
열량/단백질		601/21		609/30		605/22		610/33		667/29		452/13				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)				배추김치			
									국거리용		볶음 및 찜류 등		배추		고춧가루	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산		국내산	
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		탕수육		훈제오리		수산물 가공품		진미채	
	국내산		국내산				돼지고기		소고기		돼지고기		오리고기		오징어	
	국내산		국내산				국내산		국내산		국내산		국내산		외국산	

*식단의 열량/단백질 정보는 만3-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.