

날짜/요일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금	
오전간식					참깨죽		북어죽	
점심	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아트리스 교육자료 영유아 적정 배식량		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식					삶은달걀①/우유②		토마토⑫/우유②	
저녁					달걀볶음밥①⑤⑥		감자양파볶음밥⑤⑥	
열량/단백질	452/19		165/5		416/17		165/3	
날짜/요일	5 / 월		6 / 화		7 / 수 [국없는DAY]		8 / 목 [아트리스*]	
오전간식								
점심	개천절		채소죽		대구살죽⑤⑥		얼갈이죽⑤⑥	
오후간식			수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁	바나나/우유②		사과/우유②		고구마범벅①⑤/보리차			
열량/단백질	412/21		169/8		412/18		163/6	
날짜/요일	12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목	
오전간식								
점심	대체공휴일		채소죽		대구살죽⑤⑥		얼갈이죽⑤⑥	
오후간식			수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁	바나나/우유②		사과/우유②		고구마범벅①⑤/보리차			
열량/단백질	412/21		169/8		412/18		163/6	
날짜/요일	19 / 월		20 / 화		21 / 수 [국없는DAY]		22 / 목 [아트리스*]	
오전간식								
점심	개천절		채소죽		대구살죽⑤⑥		얼갈이죽⑤⑥	
오후간식			수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁	바나나/우유②		사과/우유②		고구마범벅①⑤/보리차			
열량/단백질	412/21		169/8		412/18		163/6	
날짜/요일	26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목	
오전간식								
점심	개천절		채소죽		대구살죽⑤⑥		얼갈이죽⑤⑥	
오후간식			수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁	바나나/우유②		사과/우유②		고구마범벅①⑤/보리차			
열량/단백질	412/21		169/8		412/18		163/6	
날짜/요일	30 / 월		31 / 화		1 / 수		2 / 목	
오전간식								
점심	개천절		채소죽		대구살죽⑤⑥		얼갈이죽⑤⑥	
오후간식			수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁	바나나/우유②		사과/우유②		고구마범벅①⑤/보리차			
열량/단백질	412/21		169/8		412/18		163/6	

☆ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.

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.

배식 * 동국 형태의 음식(거품, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.

☑ 알레르기 유발 식품성분에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트-운영일지에 안내 기록하되 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.