

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금			
오전간식		베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아르티션 교육자료 영유아 적정 배식량		참깨죽		토마토^⑫			
점심						흑미밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돼지목살구이 ^{⑤⑩} 고사리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		기장밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨			
오후간식						삶은달걀 ^① /우유 ^②		삼색주먹밥 ^{⑤⑥⑩} /보리차			
열량/단백질						452/19		363/12			
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수 [국없는DAY]		8 / 목 [아르티션+]		9 / 금	
오전간식		개천절		채소죽		사과		얼갈이죽 ^{⑤⑥}		한글날	
점심				수수밥 미역된장국 ^{⑤⑥} 달걀데리야끼조림 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		소고기소보로덮밥 ^{①⑤⑥⑩} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 무생채 배추김치 ^⑨		백미밥 안매운닭가장 ^{⑤⑥⑩} 물만두*양념장 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨			
오후간식				바나나		카스텔라 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②		찐고구마			
열량/단백질		대체공휴일		347/18		442/17		431/16		한글날	
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금 생일잔치	
오전간식		배		두부죽 ^{⑤⑥}		미숫가루 ^⑤ /우유 ^②		양파스프 ^{②⑤⑥⑩⑫}		키위	
점심		흑미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑩} 메추리알계첩볶음 ^{①⑤⑥⑫} 숙주나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		차조밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비조림 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		새우살볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 버섯맑은국 ^{⑤⑥} 맛살오이무침 ^{①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬} 배추김치 ^⑨		기장밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑩} 우렁조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑩} 깻잎닭갈비 ^{⑤⑥⑩} 오이무침 ^⑨ 배추김치 ^⑨ 케이크 ^{①②⑤⑥} /요구르트 ^②	
오후간식		모닝빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②		토마토^⑫		NEW 가치튀김 ^{⑤⑥}		찐감자 /우유 ^②		꿀호떡 ^{①②④⑤⑥} /우유 ^②	
열량/단백질		447/18		351/18		414/16		476/21		568/21	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수 [면DAY]		22 / 목 [아르티션+]		23 / 금	
오전간식		바나나		소고기죽 ^⑩		씨리얼 ^{⑤⑥} /우유 ^②		양배추죽		오렌지	
점심		수수밥 황태미역국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 브로콜리숙회 배추김치 ^⑨		기장밥 가쓰오장국 ^{⑤⑥⑨⑩} 돼지고기배추볶음 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		잔치국수 ^{①⑤⑥} 미소국 ^{⑤⑥} 탕수육 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 배추김치 ^⑨		백미밥 어묵국 ^{①②⑤⑥⑧⑨⑩} 간장오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		차조밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리구이 ^{②⑤⑥⑨⑫⑬} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식		핫도그 ^{①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭} /우유 ^②		연두부 ^{⑤⑥} /보리차		잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥}		찐고구마 /우유 ^②		롤케이크 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	
열량/단백질		390/16		410/22		529/23		450/19		448/16	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
오전간식		사과		당근죽		배		누룽지죽		단감	
점심		소고기우거짓국 ^{⑤⑥⑩} 간장마파두부 ^{⑤⑥⑨⑩⑫} 김자반 ^⑤ 깍두기 ^⑨		흑미밥 새우탕국 ^{⑤⑥⑨} 달걀숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		곤드레나물밥*양념장 ^{⑤⑥} 조갯살된장국 ^{⑤⑥⑩} 달걀말이 ^{①⑤} 양상추샐러드 ^{②⑫} 깍두기 ^⑨		수수밥 새송이맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 시금치무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식		밤만주 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②		단호박꿀찜/우유 ^②		들기름메밀국수 ^{③⑤⑥}		파프리카스틱 /떠먹는요구르트 ^②		잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	
열량/단백질		426/16		419/20		412/17		417/23		452/20	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 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 돼지고기	탕수육 돼지고기	훈제오리 오리고기			
알림	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		
	★ 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. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.									
배식	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.										
	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥꽃 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장 * 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.										
** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찌든 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.											

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

☑ 수급 상황 등에 따라 식단검수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내기록하되 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.