

날짜/요일	이달의 🍌🍎🍇🍓 제철 식재료		식단 더 알아보기🔍  🔴 식단 안내 영상 🔴 아트리션 교육자료 🔴 영유아 적정 배식량		1 / 목	2 / 금	3 / 토				
오전간식					참깨죽	샤인머스켓					
점심	 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!				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 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭개장⑤⑥ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물유자청무침 배추김치⑨		바지락칼국수⑤⑥⑩ 백미밥 1/2 배추김치⑨					
오후간식		 바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤							
열량/단백질	대체공휴일	613/30	651/24	601/17	한글날	464/14					
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토					
오전간식	 배	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	양파스프②⑤⑥⑩⑫	 키위	단호박죽					
점심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫ 시래깃국⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	참쌀과베기①②⑤⑥ /우유②	 토마토⑫/치즈②	NEW 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🎂생일🎂	21 / 수(면DAY)	22 / 목(아트리션*)	23 / 금	24 / 토					
오전간식	 바나나	 굴	 파인애플	양배추죽	 샤인머스켓	타락죽②					
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 갯잎달걀비⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬ 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	 찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮⑯ /우유②						
열량/단백질	660/23	664/27	621/27	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	율무죽					
점심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	피자빵①②⑤⑥/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	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치			
	두부류					국거리용		북음 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
알림	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	원산지 * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.										
	★ 식단의 열량/단백질 정보는 만 3세-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만 2세는 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.										
	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 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯										

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