

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금			
오전간식		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		 식단 안내 영상 아트리온 교육자료 영유아 적정 배식량		크림스프 ②⑤⑥⑬⑭		 토마토⑫			
점심						백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨			
오후간식						삶은달걀①/우유②		김가루주먹밥⑤ /우유②			
열량/단백질						421/19		415/14			
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수(국없는DAY)		8 / 목(아트리션+)		9 / 금	
오전간식				채소죽		 사과		얼갈이죽⑤⑥			
점심				백미밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑮ 추가:송농 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭가정⑤⑥⑮ 찐만두*간장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식				 바나나/우유②		카스텔라①②⑤⑥ /우유②/  건강과일		 고구마치즈스틱 ①②⑤⑥⑮			
열량/단백질				412/21		466/18		503/23			
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수 *생일*		15 / 목		16 / 금	
오전간식		 배		두부죽⑤⑥		 굴		양파스프②⑤⑥⑬⑭⑮		미숫가루⑤/우유②	
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①②⑤⑫ 버섯맑은국⑤⑥ 두부함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치⑨	
오후간식		치즈머핀①②⑤⑥ /우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑮		케이크①②⑤⑥/우유② /  건강과일		웨이감자구이⑤ /유자차		 가지튀김⑤⑥/보리차	
열량/단백질		456/18		429/20		455/19		452/17		480/16	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수(면DAY)		22 / 목(아트리션+)		23 / 금	
오전간식		 바나나		소고기죽⑬		 파인애플		양배추죽		 키위	
점심		백미밥 황태미역국⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 진미채볶음②⑤⑥⑮ 배추김치⑨		백미밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑮ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑮⑮ 추가:백미밥1/3 미소국⑤⑥ 탕수육*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑮ 새우튀김①⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	
오후간식		롤케이크①②⑤⑥ /우유②		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑮ /우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥ /  건강과일		 고구마범벅①⑤/우유②		꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		480/20		501/25		465/20		497/20		420/20	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
오전간식		 사과		미역죽⑤⑥		 배		누룽지죽		 단감	
점심		백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥⑫ 김자반⑤ 깍두기⑨		백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑮ 조갯살된장국⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨		백미밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육*쌈장⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 유부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②		단호박꿀찜/우유②		간장비빔국수⑤⑥ /  건강과일		달걀감자샐러드①⑤		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		475/15		417/21		454/19		407/21		463/18	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩	콩		닭고기	돼지고기	소고기(국내산(한우,육우,젖소)표기 필수)		배추김치		
		두부류	두부류	국내산			국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	고춧가루
		국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육 가공품	떡갈비	두부함박스테이크			탕수육	훈제오리	수산물 가공품	진미채	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어				
알림		알레르기	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참								

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

감사완료
영양사 : 송주현