

날짜/요일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목	2 / 금	3 / 토	
오전간식			참깨죽	샤인머스켓		
점심			흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채추육②⑤⑥⑦ 깍두기⑨		
오후간식	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!	* 식단 안내 영상 * 어르신 교육자료 * 영유아 적정 배식량	삼은달걀①/우유② 660/28	삼색수막합⑤⑥⑧ /우유② 651/26	개천절	
영양/단백질 날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수(없는DAY)	8 / 목(드아트리션*)	9 / 금	
오전간식	개천절	채소죽	사과	얼갈이죽⑤⑥	쿠기①②⑤⑥/우유②	
점심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야찌조림 ⑤⑥⑫⑬⑭ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭강정⑤⑥ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮ 참나물유자청무침 배추김치⑨	바지락칼국수⑤⑥⑮ 백미밥1/2 배추김치⑨	
오후간식		바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤		
영양/단백질 날짜/요일	대체공휴일	613/30	651/24(687/25)	601/17	464/14	
오전간식	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금(생일)	
점심	 배 흑미밥 소고기묵구이⑤⑥⑮ 메추리알계집볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부죽⑤⑥ 차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑪⑫ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	미숫가루⑤/우유② 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑪⑫⑮ 배추김치⑨	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	 키위 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 갯임달걀비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫ 시래김국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/치즈②	NEW 가지튀김⑤⑥	찐감자/보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질 날짜/요일	652/25	611/30	609/23	609/26	459/15	
오전간식	19 / 월	20 / 화	21 / 수(머디DAY)	22 / 목(드아트리션*)	23 / 금	
점심	 바나나	소고기죽⑮	파인애플	양배추죽	샤인머스켓	
오후간식			짜장면②⑤⑥⑮⑯ 백미밥1/3 미소국 탕수육 ①②⑤⑥⑪⑫⑮ 배추김치⑨	백미밥 어묵구이①②⑤⑥⑧⑨⑫ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑪⑫⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음국⑤⑥⑮ 감자볶음국⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	잔멸치추먹밥⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑪⑫⑮ /우유②	
영양/단백질 날짜/요일	660/23	673/29	621/27(687/28)	684/27	633/23	
오전간식	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금	
점심	 사과 백미밥 소고기우거지국⑤⑥⑮ 마파두부 ⑤⑥⑨⑪⑫⑮ 김치반⑤ 깍두기⑨	 흑미밥 소고기떡국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	 곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②② 깍두기⑨	 수산물 새우미운국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	 단감 기장밥 우유된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑪⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀잼/우유②	들기름메일국수③⑤⑥	파프리카스타크 /떡볶이요구르트②	쥬스샌드위치①②⑤⑥ /우유②	
영양/단백질	601/21	609/30	605/22	610/33	667/29	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 농후재)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우 육용 경쇠표기 필수]) 국거리용	
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	
표시	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	뽕육 및 찜류 등 국내산 (한우)	
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
알리기	* 식단의 알레르기 표기는 센터 표준준서지에 준하여 표기하였으며, 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다. (특히 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표를 알려드리기 유발물질을 반드시 확인 바랍니다.) ☞ 알레르기 표시된 음식 외에 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.					
알리기	* 식단의 알레르기 표기는 센터 표준준서지에 준하여 표기하였으며, 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다. (특히 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표를 알려드리기 유발물질을 반드시 확인 바랍니다.) ☞ 알레르기 표시된 음식 외에 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.					
배식	* 동년 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 절기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 절개 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 만1~2세 영아는 조리법 (끓기, 무르기로) 등을 다르게 해서 제공합니다. ** 영아에게 제공되는 길이는 떡지 않은 형태(떡갈비, 찰떡 등)를 선택하여 제공하십시오. 권장합니다.					

☒ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

날짜/요일		식단 더 알라보키			1 / 목		2 / 금				
저녁		※ 만 3~5세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재로 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.			차조밥 시래기된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 각두기⑨		우동⑤⑥⑨⑫ 백미밥1/3 참치채소전1⑤⑥⑫⑫ 배추김치⑨				
열량/단백질					387/24		396/17				
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금	
저녁		 개천절		백미밥 부추달걀국① 제육볶음⑤⑥⑫ 무침 배추김치⑨		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑫⑫⑫ 미역초무침⑤⑥ 각두기⑨		수수밥 어묵죽각국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 가지미카레구이 ②⑤⑥⑫⑫⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 각두기⑨		 한복날	
열량/단백질		대채공휴일 12 / 월		386/23 13 / 화		386/12 14 / 수		385/22 15 / 목		한글날 16 / 금	
저녁		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기장독독이⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥ 각두기⑨		기장밥 가지맑은국⑤⑥ 차돌안파볶음⑤⑥⑨⑫⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 오리고기찜 열무나물⑤⑥ 각두기⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀토마토볶음①②⑤⑫ 모듬버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		소시지볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑫⑫⑫ 감자된장국⑤⑥ 콘샐러드② 각두기⑨	
열량/단백질		382/24 19 / 월		383/10 20 / 화		400/19 21 / 수		389/17 22 / 목		381/12 23 / 금	
저녁		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②④⑤⑥⑧⑨⑫⑫⑫ 브로콜리숙회 각두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 온도토리국⑤⑥⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑫ 양배추무침⑤⑥ 각두기⑨		수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물굴소스탕밥 ⑤⑥⑨⑫⑫ 맑은우동국⑤⑥⑨⑫ 어묵조림②⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑨	
열량/단백질		384/14 26 / 월		434/21 27 / 화		383/21 28 / 수		399/13 29 / 목		397/19 30 / 금	
저녁		기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑧⑫⑫⑫ 우거지나물⑤⑥ 각두기⑨		수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 치커리사과무침⑤⑥ 각두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑫ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 달걀미역국⑤⑥⑫ 온두부·양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		소고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑫ 각두기⑨	
열량/단백질		383/22		432/10		382/18		383/19		431/18	
원산지 표시		쌀 (법, 국, 누룽지) 국내산 오징어 국내산		콩 두부류 국내산 식육 가공품 국내산		닭고기 국내산 돼지고기 국내산 돼지고기 국내산		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소]표기 필수) 국내산 (한우) 국내산 (한우) 국내산 (한우) 국내산 (한우) 국내산 (한우) 소고기 국내산		배추김치 배추 고춧가루 국내산 국내산 국내산 수산물 가공품 국내산 참치 다량어 원양산	
알림		※ 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준식사에 준하여 표기하였으므로, 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다. 특히 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원료에 차이가 있으나, 국내에서 사용된 원료의 알레르기 유발물질을 표시한 것이 확인됩니다. (야생산삼, 약초류, 보존료, 산화방지제, 착색료로 사용되는 식용첨가물의 원료는 대부분 식품에 포함되어 있으므로 표기 생략 가능합니다.) ☑ 식단상에 표시된 알레르기 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다. * 알레르기 유발물질(매뉴얼 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ※									
배식		* 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 만1~2세 영아는 조리법 (맑기, 무르기, 크기) 등을 다르게 해서 제공합니다. ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(매김치, 씹은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.									

☒ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.