

날짜/요일		1 / 목		2 / 금		3 / 토									
오전간식		* 본 식단은 원 수급사정에 의해 대체식품으로 변경될 수 있습니다.		참깨죽		경기도지원과일									
점심		* 본 식단을 보시고 특별한 음식 (알러지, 아토피)에 대한 반응이 있는 경우 알려주시면 대체식품으로 변경하겠습니다.		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨									
오후간식				삶은달걀①/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑩ /우유②									
열량/단백질				452/19		428/15		개천절							
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수 [국없는DAY]		8 / 목 [음악트리션*]		9 / 금		10 / 토			
오전간식		개천절		채소죽		경기도지원과일		얼갈이죽⑤⑥				쿠키①②⑤⑥/우유②			
점심				수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				바지락칼국수⑤⑥⑬ 백미밥1/2 배추김치⑨			
오후간식		대체공휴일		 바나나/우유②		카스텔라①②⑤⑥ /우유②		고구마범벅①⑤							
열량/단백질		412/21		442/17(466/18)		410/16		한글날		324/10					
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		17 / 토			
오전간식		 배		두부죽⑤⑥		미숫가루⑤/우유②		양파스프②⑤⑥⑩⑫⑬		경기도지원과일		단호박죽			
점심		흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨		오므라이스①②⑤⑫ 시래깃국⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		 토마토⑫/치즈②		NEW 가지튀김⑤⑥		 전감자/유자차		꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②					
열량/단백질		447/18		410/21		414/16		427/18		420/20		321/11			
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수 [면DAY]		22 / 목 [음악트리션*]		23 / 금		24 / 토			
오전간식		 바나나		소고기죽⑩		 파인애플		양배추죽		경기도지원과일		타락죽②			
점심		수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑫ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 간장오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		롤케이크①②⑤⑥ /우유②		연두부⑤⑥/보리차		잔멸치주먹밥⑤⑥		 전고구마/우유②		핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ /우유②					
열량/단백질		430/16		410/22		422/19(465/20)		450/19		428/16		318/10			
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		31 / 토			
오전간식		 사과		당근죽		 배		누룽지죽		경기도지원과일		율무죽			
점심		백미밥 소고기우거깃국⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥⑨⑫⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 조갯살된장국⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		계살덮밥①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥		 파프리카스틱 /떡먹는요구르트②		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질		426/16		419/20		412/17		417/23		452/20		312/9			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)				배추김치		
									국거리용		볶음 및 찜류 등		배추		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산		
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		탕수육		훈제오리				
		국내산		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.															
알림	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 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참 * 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. ** 연아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 햇은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.													

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 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.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>

날짜/요일		1 / 목			2 / 금						
저녁	※ 13개월-만 2세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.										
	* 본 식단은 원 수급사정에 의해 대체식품으로 변경될 수 있습니다.										
열량/단백질		250/16			257/11						
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금	
저녁			백미밥 부추달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 무쌈 배추김치⑨		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 미역초무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 어묵쫄갓국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 가자미카레구이 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	대체공휴일		251/15		253/8		247/14		한글날		
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금	
저녁	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 가지맑은국⑤⑥ 차돌양파볶음⑤⑥⑨⑫⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 오리고기찜 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 모듬버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		소시지볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑫⑫⑫ 감자된장국⑤⑥ 토마토샐러드②⑫ 깍두기⑨		
	249/16		247/6		260/12		252/11		252/8		
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금	
저녁	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②④⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 브로콜리숙회 깍두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑫ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑫ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑫ 맑은우동국⑤⑥⑨⑫ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑨		
	249/9		277/13		247/13		260/9		258/13		
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
저녁	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 양상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑫ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 닭살미역국⑤⑥⑫ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		소고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑫ 깍두기⑨		
	247/15		268/6		248/12		248/12		268/11		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		배추김치			
		국내산				국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	배추
	오징어	식육 가공품	두부스테이크		소시지		미트볼		참치	다랑어	
			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			수산물 가공품
알림	원산지	★ 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.									
	알레르기	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준제시표를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.									
		* 식단의 알레르기 표기는 표준제시표를 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯									
배식	* 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 갯은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.										

★ 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.

알레르기 * 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.

알레르기 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.

알레르기 * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깍두기

배식 * 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

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

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

☑ 수급 상황 등에 따라 식단집수 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.

<글꼴 출처: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>