

## 식단 특징

2025 한국인 영양섭취 기준 및 평가제 지표에 맞추어 작성/ 25년 식단요구도 조사 반영 식단



- 하루 권장 열량의 40~50%(오전간식/점심/오후간식) 13개월~만2세 410kcal, 만 3~5세 630kcal 내외로 작성  
(트니크니 식단은 만 3~5세를 기준으로 작성되었으며,  
13개월~만2세 식단은 연령별 특성을 고려하여 만 3~5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공하도록 구성)

| 1일 기준     | 필요열량      | 권장 단백질 |
|-----------|-----------|--------|
| 13개월~만 2세 | 900kcal   | 20g    |
| 만 3~5세    | 1,400kcal | 25g    |

- 영양분석: 기본 식단의 **추가메뉴 제외** 열량/단백질(추가메뉴 포함 열량/단백질)
- 식단 중 추가메뉴는 원의 사정에 따라 선택적으로 제공 가능하도록 구성하였습니다.  
**추가메뉴를 원치 않는 시설은 선택 가능한 메뉴명을 꼭! 삭제**하고 가정으로 식단표를 배포해주세요.

## 오전·오후 간식

- 주 2회 이상 자연식 간식 제공(과일, 채소, 서류)  
: 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식
- 주 3~4회 우유 및 유제품 제공  
: 성장기 뼈의 성장을 돕는 칼슘 급원

## 점심 식단

- 생일식단   
: 일정에 맞게 활용
  - 일품메뉴   
: 수토요일 식단에 구성
  - 단백질   
식품 (생선, 달걀, 두부, 육류)  
: 주 별 각 1회 이상
  - 가공식품 및 튀김류   
: 첨가물 및 지방섭취를 줄이기 위해 최소화
  - 화학조미료   
: 사용 제한
- 위험 식재료 사용 제한(미량 독소로 인한 장염 유발 식재료 : 토란, 두릅, 생취, 머위대, 파리고추 등)
- 영양상 균형을 고려한 양질의 식품과 다양한 조리형태의 식단 제공

## 유형별 식단

(주 단위)

|    |       | 일반식       | 죽식        |
|----|-------|-----------|-----------|
| 점심 |       | 골고루 작성    |           |
| 간식 | 죽     | 주 2회      | 주 5회      |
|    | 조리간식  | 주 2~3회    | 주 2회      |
|    | 과채소서류 | 주 3회 이상   | 주 2~3회 이상 |
|    | 빵     | 주 1~2회 이상 | 월 1회 이상   |

|    | 연장식                       |
|----|---------------------------|
| 저녁 | 일반식 재료 활용 가능한 메뉴로 구성      |
|    | 24시간식                     |
| 아침 | 빵·밥류 각 1~2회<br>죽/스프 2회 이상 |
| 저녁 | 연장식과 동일                   |

## 이벤트 · 특화 식단

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 국 없는 DAY | 나트륨 저감화 실천을 위한 국 없는 식단   |
| 푸드아트리션   | 편식 식재료로 만든 메뉴가 구성된 특화 식단 |
| 면 DAY    | 식단요구도 조사를 반영한 이벤트 식단     |

\* 위의 주별 제공 횟수는 식단 구성에 따라 변동될 수 있습니다.

## 알레르기

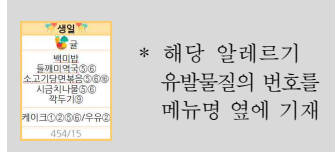
식품알레르기 사고 예방을 위해 알레르기 발생 위험이 높은 식품에 대하여 표기

- '식품 등의 표시기준 (식품의약품안전처시)'에 따라 어린이급식소의 장은 식품알레르기 유발물질 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지하여야 합니다.  
이에 따라 식단 하단부에 '알레르기 유발물질'을 안내멘트를 첨부하였으며, **메뉴별 알레르기 유발물질을 표기한 식단이 제공**됩니다.

### 알레르기 유발물질

- ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기  
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

### 메뉴별 표기 예시



- \*\* 알레르기 표시는 센터 표준제시표에 준하여 작성되며, 유발물질의 포함여부는 각 시설의 구매 식재료 및 조리 방법에 따라 차이가 있을 수 있습니다.  
특히, 가공식품 구매 시 원재료명에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.
- \*\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 가능합니다.
- \* 과도한 식품 제한은 영양상태 불량 야기 및 성장지연의 위험성이 증가되므로 병원에서의 진단을 근거로 식사관리가 이루어져야 합니다.

## 원산지 표기

건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 표기

- 메뉴명 글자 크기와 동일크기로 표기
- 축산물 영수증 또는 거래명세서(원산지 표기) : 6개월 이상 보관
- 원산지 표기대상 식품

| 농축산물                                                                                    | 수산물                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외/단, 코다리(표시), 오징어(진미채 포함), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 |

\* 위의 29가지 표기 대상 식품에 포함된 **축산물/수산물을 이용한 식육, 포장육, 식육가공품과 수산물가공품**도 원산지 표기를 해야 함

- 원산지 표기방법 예시 (미표기 및 표기방법 오류 시 과태료 발생)

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 콩<br>(두부류) | 소고기  |         | 배추김치 |      | 식육<br>가공품 | 베이컨  |
|-----------|------------------|------------|------|---------|------|------|-----------|------|
|           |                  |            | 국거리용 | 볶음 및 찜류 | 배추   | 고춧가루 |           | 돼지고기 |

시설 사정에 맞게 식단 수정이 필요한 경우

‘대체가능식품표’를  
참고하여 식단 수정

식단컨설팅 요청서  
작성 및 발송

식단 검토

감수확인서 및  
공문 발송

- \* 원의 사정으로 **식단 메뉴 변경이 필요한 경우**, 학부모 운영위원회를 통해 충분히 상의 후 결정해 주시기 바랍니다.
- \* 식단표 원본 및 식단 컨설팅(감수) 안내, '대체가능식품표' 내용 및 서식 다운로드 는 수원시센터 및 다누리 키즈짱 홈페이지를 참고 부탁드립니다.
- \* 급식이 제공된 이후 **사후 감수는 불가**합니다. 식단감수 기간 엄수 부탁드립니다.

## 대체가능식품

식재료 수급 불가 및 알레르기 대체가능식품

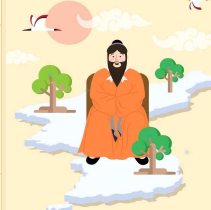
| 구분        |      | 대체가능식품                                                    |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------|
| 밥         |      | 기장밥, 수수밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥 등 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능            |
| 국         | 채소국  | 감자국, 근대국, 미역국, 배추국, 버섯국, 열무된장국, 호박국 등 채철 채소국              |
|           | 고기국  | 닭곰탕, 북어채무국, 소고기무국, 오징어무국, 참치김치국, 콩나물북어국 등                 |
| 단백질<br>반찬 | 육류   | 닭볶음탕, 돼지고기보쌈, 돼지고기볶음, 불고기, 치킨커틀렛 등                        |
|           | 어류   | 갈치구이/조림, 고등어구이/조림, 삼치구이, 오징어볶음, 참치전, 흰살생선전 등              |
|           | 난·콩류 | 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 두부구이/조림, 두부탕수, 스크램블에그 등                 |
| 나물<br>반찬  | 생채   | 도라지, 무, 부추, 상추, 양배추, 양상추, 오이, 청경채 등 채철채소                  |
|           | 숙채   | 가지, 근대, 깻잎, 느타리버섯, 무, 브로콜리, 숙주, 시금치, 아욱, 애호박, 표고버섯 등 제철채소 |
| 과일        |      | 귤, 딸기, 바나나, 방울토마토, 배, 사과, 파인애플 등 제철과일                     |
| 김치        |      | 깍두기, 동치미, 배추김치, 백김치, 씻은 김치, 열무김치, 오이소박이 등                 |
| 떡         |      | 구름떡, 무지개떡, 바람떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 제공)             |
| 빵         |      | 단팥빵, 롤빵, 머핀, 소보로빵, 슈크림빵, 카스텔라, 크림빵, 후레쉬번 등                |
| 우유        |      | 우유 알레르기가 있는 영유아는 떠먹는 요구르트나 치즈 등의 유제품 또는 두유                |

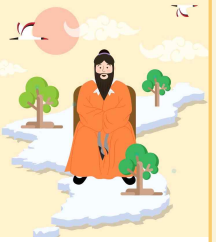
## 배식 Tip

저작기능이 약한 영·유아의 특성을 고려하여 배식 시 주의

| 음식명 |                | 조리법                                             | 13개월~만2세                                                                                                                      | 만3~5세                                                                                                                   |
|-----|----------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥류  | 잡곡밥            | · 잡곡량 5% 이내 사용<br>· 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용         | · 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양<br>· 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공                                                        |                                                                                                                         |
| 국류  | 국              | · 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기                       | · 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기 어려우므로, 국그릇에 담아 식판에 놓아줌                                                                                |                                                                                                                         |
| 주찬류 | 불고기용<br>(돼지고기) | · 0.2cm 이하의 두께로 구입하고, 양념에 재기 전 3x3cm 크기로 썰어서 조리 | · 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵거나 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려워 잘게 썰거나 다짐육 활용                                                                   | · 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 크기로 제공                                                                                       |
|     | 닭              | · 뼈가 제거된 가슴살 안심살 다리살 부위로 조리                     | · 반드시 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)                                                                                                        |                                                                                                                         |
|     | 생선             | · 가급적 순살 생선 사용                                  | · 배식 전 생선살만 발라서 제공                                                                                                            |                                                                                                                         |
|     | 해물             | · 충분히 익히되 질기지 않도록 조절                            | · 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘라 제공하며, 조개는 껍질을 제거하여 살만 제공                                                                              |                                                                                                                         |
| 나물류 | 샐러드<br>·쌈채소    | · 생채소는 반드시 소독·세척하여 조리<br>· 소스는 배식 직전에 버무려 제공    | · 만 3~5세보다 작게 잘라서 제공<br>· 조리하지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음                                                                         | · 쌈 제공 시 3x3cm정도로 잘라서 밥과 함께 수저로 먹도록 제공                                                                                  |
|     | 나물무침           | · 데쳐서 조리 전 3~4cm 정도로 절단<br>· 짜지 않도록 간에 유의       | · 배식 시 잘라서 제공                                                                                                                 |                                                                                                                         |
| 김치류 | 배추김치           | · 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의<br>(13개월~만2세는 백김치 고려)  | · 일보다는 줄기 위주로 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                            |                                                                                                                         |
|     | 깍두기            |                                                 | · 1x1cm 크기로 작게 잘라 제공                                                                                                          |                                                                                                                         |
| 면류  | 국수·잡채          | · 면을 충분히 익혀서 조리                                 | · 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹도록 제공                                                                                                         | · 포크로 먹을 수 있도록 제공                                                                                                       |
| 떡류  | 떡              | · 먹기 좋은 말랑한 상태 확인                               | · 떡류 제외<br>※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능<br>※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 구비 필요) | · 떡국떡, 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여 기도를 막을 위험이 있으므로 2~4등분으로 잘게 잘라 제공하고 교사의 모니터링이 반드시 필요<br>· 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 |
| 전류  | 전              | · 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽 조리                 | · 1.5x1.5cm 크기로 제공                                                                                                            | · 3x3cm 크기 이하로 제공                                                                                                       |
| 기타  | 볶음밥, 덮밥 등의 채소  | · 1x1cm 이하로 작게 잘라 조리                            | · 비빔을 때 숟가락에 밥과 함께 섞여서 떠질 수 있는 크기로 제공                                                                                         |                                                                                                                         |
|     | 건과·콩류          | · 콩조림 등은 푹 익혀 무르게 조리                            | · 13개월~만2세는 제공하지 않음(삼김주의)                                                                                                     | · 알레르기 원아 확인 후 제공<br>· 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공                                                                                 |
|     | 찜 음식           | · 충분히 푹 익혀 조리<br>· 제공 시 주의가 필요하며, 섭취 시 모니터링 필요  | · 찜 감자, 찜 고구마, 삶은 달걀 등은 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공<br>· 배식 전 껍질을 벗기고, 2x3cm 정도 크기로 잘라 숟가락과 함께 제공                                     |                                                                                                                         |
|     | 차(茶)류          | · 겉에 이물질이 없도록 확인하고, 당일 조리 및 당일소지 원칙 준수          |                                                                                                                               |                                                                                                                         |

| 날짜/요일  | 생일                                                                                | 이달의 제철 식재료                                                                        | 식단 더 알아보기                                                                         | 1 / 목                                                    | 2 / 금                                                                               | 3 / 토                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 굴                                                                                 |  |  | 참깨죽                                                      | 토마토⑫                                                                                |  |
| 점 심    | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>깻잎달걀비⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | [단호박]<br>베타카로틴과 비타민이<br>풍부해 면역력을 높이고<br>눈 건강에 도움을 줍니다!                            | 식단 안내 영상<br>아트리션 교육자료<br>영유아 적정 배식량                                               | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지목살구이⑤⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨           | 기장밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨                                       |                                                                                     |
| 오후간식   | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                       |                                                                                   |                                                                                   | 삶은달걀①/우유②                                                | 삼색주먹밥⑤⑥⑩/우유②                                                                        |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 455/19                                                                            |                                                                                   |                                                                                   | 452/19                                                   | 428/15                                                                              | 개천절                                                                                 |
| 날짜/요일  | 5 / 월                                                                             | 6 / 화                                                                             | 7 / 수 [국없는 DAY]                                                                   | 8 / 목 [아트리션*]                                            | 9 / 금                                                                               | 10 / 토                                                                              |
| 오전간식   |                                                                                   | 채소죽                                                                               | 사과                                                                                | 얼갈이죽⑤⑥                                                   |                                                                                     | 쿠키①②⑤⑥/우유②                                                                          |
| 점 심    |  | 수수밥<br>미역된장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                | 소고기소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>(추가:송송)<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>무생채<br>배추김치⑨                                | 백미밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑩<br>물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |  | 바지락칼국수⑤⑥⑩<br>백미밥1/2<br>배추김치⑨                                                        |
| 오후간식   |                                                                                   | 바나나/우유②                                                                           | 카스텔라①②⑤⑥/우유②                                                                      | 고구마범벅①⑤                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 대체공휴일                                                                             | 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                                                                         | 양파스프②⑤⑥⑩⑫                                                | 키위                                                                                  | 단호박죽                                                                                |
| 점 심    | 흑미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                 | 새우삼볶음밥⑤⑥⑨<br>버섯맑은국⑤⑥<br>맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬<br>배추김치⑨                                   | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨              | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>김구이⑤<br>배추김치⑨                                            | 오므라이스①②⑤⑩<br>시래깃국⑤⑥<br>깍두기⑨                                                         |
| 오후간식   | 모닝빵①②⑤⑥/우유②                                                                       | 토마토⑫/치즈②                                                                          | 찐고구마/우유②                                                                          | 찐감자/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 [면 DAY]                                                                    | 22 / 목 [아트리션*]                                           | 23 / 금                                                                              | 24 / 토                                                                              |
| 오전간식   | 바나나                                                                               | 소고기죽⑩                                                                             | 파인애플                                                                              | 양배추죽                                                     | 굴                                                                                   | 타락죽②                                                                                |
| 점 심    | 수수밥<br>황태미역국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨                                         | 기장밥<br>가쓰오장국⑤⑥⑨⑩<br>돼지고기배추볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                               | 짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>(추가:백미밥1/3)<br>미소국⑤⑥<br>탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>배추김치⑨                        | 백미밥<br>어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑫<br>간장오징어볶음⑤⑥⑦<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨       | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                   | 소고기볶음밥⑤⑥⑩<br>감자맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                       |
| 오후간식   | 롤케이크①⑥/우유②                                                                        | 연두부⑤⑥/보리차                                                                         | 잔멸치주먹밥⑤⑥                                                                          | 찐고구마/우유②                                                 | 핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭/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                                                     | 단감                                                                                  | 율무죽                                                                                 |
| 점 심    | 백미밥<br>소고기우거지국⑤⑥⑩<br>간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑫<br>김자반⑤<br>깍두기⑨                                  | 흑미밥<br>새우탕국⑤⑥⑨<br>닭살숙주볶음⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                    | 곤드레나물밥*양념장⑤⑥<br>조갯살된장국⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>양상추샐러드②⑫<br>깍두기⑨                           | 수수밥<br>새송이맑은국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑨          | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                        | 계살덮밥①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                     |
| 오후간식   | 밤만주①②⑤⑥/우유②                                                                       | 단호박꿀찜/우유②                                                                         | 들기름메밀국수③⑤⑥                                                                        | 파프리카스틱/떠먹는요구르트②                                          | 잼샌드위치①②⑤⑥/우유②                                                                       |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 426/16                                                                            | 419/20                                                                            | 412/17                                                                            | 417/23                                                   | 452/20                                                                              | 312/9                                                                               |
| 원산지 표시 | 콩                                                                                 |                                                                                   | 소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)                                                       |                                                          | 배추김치                                                                                |                                                                                     |
|        | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                                  | 두부류                                                                               | 닭고기                                                                               | 돼지고기                                                     | 국거리용                                                                                | 볶음 및 찜류                                                                             |
|        | 국내산                                                                               | 수입산                                                                               | 국내산                                                                               | 국내산                                                      | 국내산(한우)                                                                             | 호주산(수입)                                                                             |
|        | 오징어                                                                               | 고등어                                                                               | 식육 가공품                                                                            | 떡갈비                                                      | 탕수육                                                                                 | 훈제오리                                                                                |
|        | 국내산                                                                               | 국내산/노르웨이                                                                          | 돼지고기                                                                              | 소고기                                                      | 돼지고기                                                                                | 오리고기                                                                                |
|        |                                                                                   |                                                                                   | 국내산                                                                               | 국내산(한우)                                                  | 국내산                                                                                 | 국내산                                                                                 |

|        |                  |                                                                                          |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                |      |                                                          |                          |                                                                                            |           |                                                                                     |      |  |      |  |
|--------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|--|------|--|
| 날짜/요일  |                  | 🎂 생일 🎂                                                                                   |          | 이달의 🍎🍌🍇<br>제철 식재료                                                                                                                          |           | 식단 데 알아보기🔍                                                                                                                     |      | 1 / 목                                                    |                          | 2 / 금                                                                                      |           | 3 / 토                                                                               |      |  |      |  |
| 오전간식   |                  | 애호박죽                                                                                     |          | <br>[단호박]<br>베타카로틴과 비타민이<br>풍부해 면역력을 높이고<br>눈 건강에 도움을 줘요! |           | <br>● 식단 안내 영상<br>● 아트리션 교육자료<br>● 영유아 적정 배식량 |      | 참깨죽                                                      |                          | 브로콜리죽                                                                                      |           |  |      |  |      |  |
| 점 심    |                  | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>깻잎닭갈비⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                          |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                |      | 흑미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지목살구이⑤⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨           |                          | 기장밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨                                              |           |                                                                                     |      |  |      |  |
| 오후간식   |                  | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                              |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                |      | 삶은달걀①/우유②                                                |                          | 토마토⑫/우유②                                                                                   |           |                                                                                     |      |  |      |  |
| 열량/단백질 |                  | 455/19                                                                                   |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                |      | 452/19                                                   |                          | 416/17                                                                                     |           | 개천절                                                                                 |      |  |      |  |
| 날짜/요일  |                  | 5 / 월                                                                                    |          | 6 / 화                                                                                                                                      |           | 7 / 수【국없는DAY】                                                                                                                  |      | 8 / 목【국아트리션+】                                            |                          | 9 / 금                                                                                      |           | 10 / 토                                                                              |      |  |      |  |
| 오전간식   |                  | <br>개천절 |          | 채소죽                                                                                                                                        |           | 대구살죽⑤⑥                                                                                                                         |      | 열갈이죽⑤⑥                                                   |                          | <br>한글날 |           | 기장죽                                                                                 |      |  |      |  |
| 점 심    |                  |                                                                                          |          | 수수밥<br>미역된장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                          |           | 소고기소보로덮밥①⑤⑥⑬<br>(추가:송농)<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>무생채<br>배추김치⑨                                                                             |      | 백미밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>물만두*양념장①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |                          |                                                                                            |           | 바지락칼국수⑤⑥⑯<br>백미밥1/2<br>배추김치⑨                                                        |      |  |      |  |
| 오후간식   |                  |                                                                                          |          | 바나나/우유②                                                                                                                                    |           | 사과/우유②                                                                                                                         |      | 고구마범벅①⑤                                                  |                          |                                                                                            |           |                                                                                     |      |  |      |  |
| 열량/단백질 |                  | 대체공휴일                                                                                    |          | 412/21                                                                                                                                     |           | 412/18(435/18)                                                                                                                 |      | 410/16                                                   |                          | 한글날                                                                                        |           | 313/9                                                                               |      |  |      |  |
| 날짜/요일  |                  | 12 / 월                                                                                   |          | 13 / 화                                                                                                                                     |           | 14 / 수                                                                                                                         |      | 15 / 목                                                   |                          | 16 / 금                                                                                     |           | 17 / 토                                                                              |      |  |      |  |
| 오전간식   |                  | 우거지죽                                                                                     |          | 두부죽⑤⑥                                                                                                                                      |           | 닭가슴살죽⑮                                                                                                                         |      | 양파스프②⑤⑥⑮⑯                                                |                          | 브로콜리죽                                                                                      |           | 단호박죽                                                                                |      |  |      |  |
| 점 심    |                  | 흑미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑬<br>메추리알캐첩볶음①⑤⑥⑫<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |          | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                          |           | 새우살볶음밥⑤⑥⑨<br>버섯맑은국⑤⑥<br>맛살오이무침①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬<br>배추김치⑨                                                                                |      | 기장밥<br>얼무된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>우렁조림⑤⑥<br>깍두기⑨              |                          | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>삼치조림⑤⑥<br>김구이⑤<br>배추김치⑨                                                   |           | 오므라이스①②⑤⑫<br>시래깃국⑤⑥<br>깍두기⑨                                                         |      |  |      |  |
| 오후간식   |                  | 배/우유②                                                                                    |          | 토마토⑫/치즈②                                                                                                                                   |           | 찐고구마/우유                                                                                                                        |      | 찐감자/우유②                                                  |                          | 꿀호떡①②④⑤⑥/우유②                                                                               |           |                                                                                     |      |  |      |  |
| 열량/단백질 |                  | 420/17                                                                                   |          | 410/21                                                                                                                                     |           | 413/16                                                                                                                         |      | 420/17                                                   |                          | 415/21                                                                                     |           | 321/11                                                                              |      |  |      |  |
| 날짜/요일  |                  | 19 / 월                                                                                   |          | 20 / 화                                                                                                                                     |           | 21 / 수【면DAY】                                                                                                                   |      | 22 / 목【국아트리션+】                                           |                          | 23 / 금                                                                                     |           | 24 / 토                                                                              |      |  |      |  |
| 오전간식   |                  | 무죽                                                                                       |          | 소고기죽⑩                                                                                                                                      |           | 잔멸치죽                                                                                                                           |      | 양배추죽                                                     |                          | 양송이죽                                                                                       |           | 타락죽②                                                                                |      |  |      |  |
| 점 심    |                  | 수수밥<br>황태미역국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨                                                |          | 기장밥<br>가쓰오장국⑤⑥⑨⑯<br>돼지고기배추볶음⑤⑥<br>⑩도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                        |           | 짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯<br>(추가:백미밥1/3)<br>미소국⑤⑥<br>탕수육①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>배추김치⑨                                                                      |      | 백미밥<br>어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑯<br>간장오징어볶음⑤⑥⑦<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨       |                          | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                          |           | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>감자맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                       |      |  |      |  |
| 오후간식   |                  | 바나나/우유②                                                                                  |          | 핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯                                                                                                                                |           | 연두부⑤⑥/보리차                                                                                                                      |      | 찐고구마/우유②                                                 |                          | 굴/우유②                                                                                      |           |                                                                                     |      |  |      |  |
| 열량/단백질 |                  | 410/17                                                                                   |          | 450/20                                                                                                                                     |           | 416/19(458/20)                                                                                                                 |      | 450/19                                                   |                          | 451/16                                                                                     |           | 320/11                                                                              |      |  |      |  |
| 날짜/요일  |                  | 26 / 월                                                                                   |          | 27 / 화                                                                                                                                     |           | 28 / 수                                                                                                                         |      | 29 / 목                                                   |                          | 30 / 금                                                                                     |           | 31 / 토                                                                              |      |  |      |  |
| 오전간식   |                  | 미역죽⑤⑥                                                                                    |          | 당근죽                                                                                                                                        |           | 장국죽⑤⑥⑬                                                                                                                         |      | 누룽지죽                                                     |                          | 배추죽                                                                                        |           | 울무죽                                                                                 |      |  |      |  |
| 점 심    |                  | 백미밥<br>소고기우거지국⑤⑥⑬<br>간장파마두부⑤⑥⑨⑩⑮<br>김자반⑤<br>깍두기⑨                                         |          | 흑미밥<br>새우탕국⑤⑥⑨<br>닭살숙주볶음⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                             |           | 곤드레나물밥*양념장⑤⑥<br>조갯살된장국⑤⑥⑯<br>달걀말이①⑤<br>양상추샐러드②⑫<br>깍두기⑨                                                                        |      | 수수밥<br>새송이맑은국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑨          |                          | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                               |           | 게살덮밥①②⑤⑥⑦⑧⑫⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                     |      |  |      |  |
| 오후간식   |                  | 사과/우유②                                                                                   |          | 단호박꿀찜/우유②                                                                                                                                  |           | 들기름메밀국수③⑤⑥                                                                                                                     |      | 파프리카스틱/떠먹는요구르트②                                          |                          | 배/우유②                                                                                      |           |                                                                                     |      |  |      |  |
| 열량/단백질 |                  | 417/17                                                                                   |          | 419/20                                                                                                                                     |           | 428/16                                                                                                                         |      | 417/23                                                   |                          | 455/20                                                                                     |           | 312/9                                                                               |      |  |      |  |
| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) |                                                                                          | 콩<br>두부류 |                                                                                                                                            | 닭고기       |                                                                                                                                | 돼지고기 |                                                          | 소고기(국내산 [한우,육우,젓소]표기 필수) |                                                                                            |           |                                                                                     | 배추김치 |  |      |  |
|        |                  |                                                                                          |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                |      |                                                          | 국거리용                     |                                                                                            | 볶음 및 찜류 등 |                                                                                     | 배추   |  | 고춧가루 |  |
|        | 국내산              |                                                                                          | 수입산      |                                                                                                                                            | 국내산       |                                                                                                                                | 국내산  |                                                          | 국내산 (한우)                 |                                                                                            | 호주산 (수입)  |                                                                                     | 국내산  |  | 국내산  |  |
|        |                  |                                                                                          |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                |      |                                                          |                          |                                                                                            |           |                                                                                     |      |  |      |  |
|        | 오징어              |                                                                                          | 고등어      |                                                                                                                                            | 식육<br>가공품 |                                                                                                                                | 떡갈비  |                                                          | 탕수육                      |                                                                                            | 훈제오리      |                                                                                     |      |  |      |  |
|        |                  |                                                                                          |          |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                | 돼지고기 |                                                          | 소고기                      |                                                                                            | 돼지고기      |                                                                                     | 오리고기 |  |      |  |
|        | 국내산              |                                                                                          | 국내산/노르웨이 |                                                                                                                                            |           |                                                                                                                                | 국내산  |                                                          | 국내산(한우)                  |                                                                                            | 국내산       |                                                                                     | 국내산  |  |      |  |

| 날짜/요일  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |            | 1 / 목       | 2 / 금                                                                                              | 3 / 토                                                                               |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 초기이유식  | <div>※ 초·중·후기 트니크니 이유식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 만 3-5세 트니크니 일반식의 당일 및 전날 식재료 일부를 활용하도록 구성됩니다</div> <div> <div>식단 더 알아보기</div>  <div> <div>식단 안내 영상</div> <div>아트라션 교육자료</div> <div>영유아 적정 배식량</div> </div> </div> |            |            | 브로콜리미음      | 브로콜리미음                                                                                             |  |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |            | 28/1        | 28/1                                                                                               |                                                                                     |
| 중기이유식  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |            | 노른자브로콜리죽①   | 두부청경채죽⑤                                                                                            |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |            | 73/3        | 62/3                                                                                               |                                                                                     |
| 후기이유식  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |            | 노른자브로콜리무른밥① | 두부청경채무른밥⑤                                                                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |            | 117/4       | 106/4                                                                                              | 개천절                                                                                 |
| 날짜/요일  | 5 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6 / 화      | 7 / 수      | 8 / 목       | 9 / 금                                                                                              | 10 / 토                                                                              |
| 초기이유식  | <div>개천절</div>  <div>대체공휴일</div>                                                                                                                                                                                        | 닭살미음⑤      | 닭살미음⑤      | 애호박미음       |  <div>한글날</div> | 애호박미음                                                                               |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28/2       | 28/2       | 27/1        |                                                                                                    | 27/1                                                                                |
| 중기이유식  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 닭살당근죽⑤     | 두부양파죽⑤     | 소고기얼갈이죽⑥    |                                                                                                    | 노른자애호박죽①                                                                            |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 66/4       | 64/2       | 72/4        |                                                                                                    | 72/3                                                                                |
| 후기이유식  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 닭살당근무른밥⑤   | 두부양파무른밥⑤   | 소고기얼갈이무른밥⑥  |                                                                                                    | 노른자애호박무른밥①                                                                          |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 105/7      | 108/4      | 108/5       |                                                                                                    | 116/4                                                                               |
| 날짜/요일  | 12 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13 / 화     | 14 / 수     | 15 / 목      | 16 / 금                                                                                             | 17 / 토                                                                              |
| 초기이유식  | 무미음                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 무미음        | 무미음        | 양배추미음       | 양배추미음                                                                                              | 양배추미음                                                                               |
| 열량/단백질 | 27/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 27/1       | 27/1       | 28/1        | 28/1                                                                                               | 28/1                                                                                |
| 중기이유식  | 소고기무죽⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 두부근대죽⑤     | 노른자버섯죽①    | 소고기양배추죽⑥    | 흰살생선감자죽                                                                                            | 두부시래기죽⑤                                                                             |
| 열량/단백질 | 73/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 63/3       | 71/3       | 74/4        | 66/3                                                                                               | 64/3                                                                                |
| 후기이유식  | 소고기무무른밥⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 두부근대무른밥⑤   | 노른자버섯무른밥①  | 소고기양배추무른밥⑥  | 흰살생선감자무른밥                                                                                          | 두부시래기무른밥⑤                                                                           |
| 열량/단백질 | 109/5                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 107/4      | 115/4      | 110/5       | 105/5                                                                                              | 107/4                                                                               |
| 날짜/요일  | 19 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20 / 화     | 21 / 수     | 22 / 목      | 23 / 금                                                                                             | 24 / 토                                                                              |
| 초기이유식  | 소고기미음⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 소고기미음⑥     | 소고기미음⑥     | 고구마미음       | 고구마미음                                                                                              | 고구마미음                                                                               |
| 열량/단백질 | 32/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32/2       | 32/2       | 30/1        | 30/1                                                                                               | 30/1                                                                                |
| 중기이유식  | 노른자미역죽①                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 두부배추죽⑤     | 소고기오이죽⑥    | 노른자김가루죽①    | 두부고구마죽⑤                                                                                            | 소고기양파죽⑥                                                                             |
| 열량/단백질 | 71/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 63/2       | 72/4       | 71/3        | 69/2                                                                                               | 74/4                                                                                |
| 후기이유식  | 노른자미역무른밥①                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 두부배추무른밥⑤   | 소고기오이무른밥⑥  | 노른자김가루무른밥①  | 두부고구마무른밥⑤                                                                                          | 소고기양파무른밥⑥                                                                           |
| 열량/단백질 | 120/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 106/4      | 108/5      | 121/5       | 115/3                                                                                              | 110/5                                                                               |
| 날짜/요일  | 26 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 27 / 화     | 28 / 수     | 29 / 목      | 30 / 금                                                                                             | 31 / 토                                                                              |
| 초기이유식  | 배미음                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 배미음        | 배미음        | 찹쌀미음        | 찹쌀미음                                                                                               | 찹쌀미음                                                                                |
| 열량/단백질 | 28/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 28/1       | 28/1       | 29/1        | 29/1                                                                                               | 29/1                                                                                |
| 중기이유식  | 두부우거지죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 소고기단호박죽⑥   | 닭살배죽⑤      | 노른자감자죽①     | 두부새송이죽⑤                                                                                            | 노른자찹쌀죽①                                                                             |
| 열량/단백질 | 64/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 74/4       | 68/4       | 67/2        | 63/3                                                                                               | 70/3                                                                                |
| 후기이유식  | 두부우거지무른밥⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 소고기단호박무른밥⑥ | 닭살배무른밥⑤    | 노른자감자무른밥①   | 두부새송이무른밥⑤                                                                                          | 노른자찹쌀무른밥①                                                                           |
| 열량/단백질 | 107/4                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 115/5      | 101/6      | 117/4       | 106/4                                                                                              | 115/4                                                                               |
| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥, 죽, 미음, 누룽지)                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            | 콩<br>(두부류) | 닭고기         |                                                                                                    | 소고기<br>(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)                                                     |
|        | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            | 국내산        | 국내산         |                                                                                                    | 국내산 ( 한우 )                                                                          |

| 날짜/요일  |     |                                                                                                          |          |                                                  | 1 / 목                                          |                                                           | 2 / 금                                   |                                                                 |      |                                                              |     |          |     |     |
|--------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|-----|----------|-----|-----|
| 저녁     |     | <div>식단 더 알아보기</div> <div></div> <div><div>식단 안내 영상</div><div>아트리션 교육자료</div><div>영유아 적정 배식량</div></div> |          |                                                  | 차조밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                           | 우동⑤⑥⑨⑩<br>백미밥1/3<br>참치채소전①⑤⑥⑩⑪<br>배추김치⑨ |                                                                 |      |                                                              |     |          |     |     |
|        |     |                                                                                                          |          |                                                  | 250/16                                         |                                                           | 257/11                                  |                                                                 |      |                                                              |     |          |     |     |
| 날짜/요일  |     | 5 / 월                                                                                                    |          | 6 / 화                                            |                                                | 7 / 수                                                     |                                         | 8 / 목                                                           |      | 9 / 금                                                        |     |          |     |     |
| 저녁     |     | <div>개천절</div> <div></div>                                                                               |          | 백미밥<br>부추달걀국①<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>무쌈<br>배추김치⑨          |                                                | 흑미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>두부스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>미역조무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                         | 수수밥<br>어묵쑥갓국<br>①②⑤⑥⑧⑨⑩<br>가자미카레구이<br>②⑤⑥⑫⑬⑭<br>열갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |      | <div></div> <div>한글날</div>                                   |     |          |     |     |
|        |     |                                                                                                          |          | 251/15                                           |                                                | 253/8                                                     |                                         | 247/14                                                          |      |                                                              |     |          |     |     |
| 날짜/요일  |     | 12 / 월                                                                                                   |          | 13 / 화                                           |                                                | 14 / 수                                                    |                                         | 15 / 목                                                          |      | 16 / 금                                                       |     |          |     |     |
| 저녁     |     | 백미밥<br>숙주된장국⑤⑥<br>돼지고기장독볶음⑤⑥⑩<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                         |          | 기장밥<br>가지맑은국⑤⑥<br>차돌양파볶음⑤⑥⑨⑩⑪<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨  |                                                | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>오리고기찜<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑨                 |                                         | 흑미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>스크램블에그①②⑤<br>모듬버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨                |      | 소시지볶음밥<br>①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬<br>감자된장국⑤⑥<br>토마토샐러드②⑫<br>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<br>배추된장국⑤⑥<br>미트볼채소볶음<br>①②④⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>브로콜리숙회<br>깍두기⑨                                                 |          | 차조밥<br>소고기탕국⑤⑥⑪<br>달걀창조림①⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  |                                                | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>닭살고구마조림⑤⑥⑬<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨         |                                         | 수수밥<br>콩나물된장국⑤⑥<br>두부부침①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                  |      | 해물굴소스덮밥<br>⑤⑥⑨⑯⑰<br>맑은우동국⑤⑥⑨⑱<br>어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>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<br>숙주맑은국⑤⑥<br>돼지고기푹찜<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>우거지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                  |          | 수수밥<br>단호박된장국⑤⑥<br>새우까스①⑤⑥⑨<br>양상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                | 흑미밥<br>무채국⑤⑥<br>소고기당근볶음⑤⑥⑪<br>파프리카나물⑤⑥<br>배추김치⑨           |                                         | 차조밥<br>닭살미역국⑤⑥⑬<br>온두부*양념장⑤⑥<br>버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                 |      | 소고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>시금치맑은국⑤⑥<br>맛살볶음<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬<br>깍두기⑨ |     |          |     |     |
|        |     |                                                                                                          |          | 247/15                                           |                                                | 268/6                                                     |                                         | 248/12                                                          |      | 248/12                                                       |     | 268/11   |     |     |
| 원산지 표시 |     | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                                                         | 콩<br>두부류 | 닭고기                                              | 돼지고기                                           | 오리고기                                                      | 소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소]표기 필수)              |                                                                 | 배추김치 |                                                              |     |          |     |     |
|        |     |                                                                                                          |          |                                                  |                                                |                                                           | 국내산 ( 한우 )                              | 볶음 및 찜류 등                                                       | 배추   | 고춧가루                                                         |     |          |     |     |
|        |     |                                                                                                          |          |                                                  |                                                |                                                           |                                         |                                                                 |      |                                                              | 국내산 | 호주산 (수입) | 국내산 | 국내산 |
|        |     |                                                                                                          |          |                                                  |                                                |                                                           |                                         |                                                                 |      |                                                              |     |          |     |     |
| 국내산    | 국내산 | 국내산                                                                                                      | 국내산      | 국내산                                              | 국내산                                            | 국내산                                                       | 국내산                                     | 수입산(시판)                                                         |      | 다랑어                                                          |     | 원양어선     |     |     |