



날짜/요일		생일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금		3 / 토	
오전간식		달걀채소죽①						양파죽		배추죽			
점심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달살허브구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!		식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②						단감/우유②		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②		개천절	
열량/단백질		444/22						403/15		442/20			
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금		10 / 토	
오전간식		개천절		닭가슴살죽⑥		미역죽⑤⑥		새우살죽⑨				우영죽	
점심				백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				해물볶음우동⑤⑥⑨⑩⑬ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		대체공휴일		찐고구마/우유②		바나나/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		한글날			
열량/단백질		442/17		415/12		442/20		319/11					
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		17 / 토	
오전간식		김가루죽⑤		당근죽		아욱죽⑤⑥		소고기죽⑥		참쌀죽		무죽	
점심		백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑩⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 소고기구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송농) 불어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨ 요구르트②		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑩ 맛살브로콜리무침①②⑤⑥⑦⑧⑩⑬ 배추김치⑨		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기덮밥⑤⑥⑨⑩⑬ 미소국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		샤인머스켓/우유②		사과/우유②		삶은달걀①/옥수수차		찐단호박/우유②		마들렌①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질		442/16		443/15		420/19(444/20)		443/16		446/19		309/11	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금		24 / 토	
오전간식		우거지된장죽⑤⑥		참깨죽		가지죽		누룽지죽		북어죽		오트밀죽②	
점심		백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달살조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨		백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨		백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기푹찜②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨		안매운김치볶음밥⑤⑥ 연두부국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		단감/우유②		고구마참쌀전⑤/우유②		치즈주먹밥②⑤⑥		바나나/우유②		키위/우유②			
열량/단백질		400/21		444/19		444/17		433/18		400/19		304/9	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		31 / 토	
오전간식		파프리카죽		채소죽		타락죽②		가자미살죽⑤⑥		새송이죽		청경채죽	
점심		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥ 소고기데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨		소고기카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀찜①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈국수⑤⑥⑩ 백미밥1/2 배추김치⑨	
오후간식		사과/우유②		배/우유②		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑩		샤인머스켓/떠먹는요구르트②		소보로빵①②④⑤⑥/우유②			
열량/단백질		426/19		429/18		403/16		448/17		446/16		302/10	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지)		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치			
	국내산	국내산		국내산		국내산		국거리용		볶음 및 찜류 등		배추	
	오징어	고등어		식육 가공품	훈제오리		수산물 가공품	오징어실채				고춧가루	
	국내산	노르웨이산			오리고기			오징어				국내산 (한우)	
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. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 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 ⑲감											
	배식	* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찐 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.											

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

☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 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>

날짜/요일		식단 더 알아보기				1 / 목		2 / 금	
저녁		 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		※ 13개월-만 2세 무지개 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 다음날 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.		백미밥 근대된장국⑤⑥ 달걀허브구이⑤⑬ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤ 배추김치⑨	
열량/단백질						249/14		250/13	
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목	
저녁				백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨		백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑬⑬ 삼치옛장조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미소국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질		대체공휴일		284/13		245/13		256/15	
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목	
저녁		백미밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑬ 치즈달걀찜①② 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기장독볶이⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		260/13		244/12		254/12		284/11	
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목	
저녁		백미밥 무진장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑬⑬ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질		284/12		256/17		245/15		250/13	
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목	
저녁		백미밥 달걀국①⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자된장국⑤⑥ 달걀깻잎볶음⑤⑥⑬ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 호박맑은국⑤⑥ 소고기폭찜②⑤⑥⑨⑫⑬⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		250/10		247/15		254/15		264/13	
원산지 표시		쌀 (밥, 죽, 누룽지) 국내산		콩 (두부류) 국내산		닭고기 국내산		돼지고기 국내산	
원산지 표시		오리고기 국내산		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수) 국거리용 국내산 (한우)		배추김치 배추 국내산		고춧가루 국내산	
원산지 표시		고등어 식육 가공품 노르웨이산		함박스테이크 돼지고기 국내산		소고기 국내산		수산물 가공품 오징어 페루산	
알림		* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다. * 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떡볶는요구르트 등)은 열아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪꽃송이 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참							
배식		* 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 참치가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영어에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찐 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.							

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

☒ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트 운영일지에 안내 기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☒ **가정에 식단 제공 전, 위에서 임의로 변경한 경우** 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

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