

| 날짜/요일  |                  | 생일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 이달의 제철 식재료                                                                                                                            |                                                                                            | 식단 더 알아보기                                                                                                                |                                                                                          | 1 / 목                                                                                      |                                                                                                      | 2 / 금                                                                                    |                                                                                          |      |     |
|--------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 오전간식   |                  |  배                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <br>[단호박]<br>베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다! |                                                                                            | <br>식단 안내 영상<br>아트러션 교육자료<br>영유아 적정 배식량 |                                                                                          | 양파죽                                                                                        |                                                                                                      |  파인애플 |                                                                                          |      |     |
| 점심     |                  | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>닭살허브구이⑤⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                          | 백미밥<br>바지락맑은국⑤⑥⑩<br>두부양념조림⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                            |                                                                                                      | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                            |                                                                                          |      |     |
| 오후간식   |                  | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                          |  단감/우유② |                                                                                                      | 핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②                                                                            |                                                                                          |      |     |
| 열량/단백질 |                  | 400/21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            | 403/15                                                                                               |                                                                                          | 404/21                                                                                   |      |     |
| 날짜/요일  |                  | 5 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       | 6 / 화                                                                                      |                                                                                                                          | 7 / 수                                                                                    |                                                                                            | 8 / 목                                                                                                |                                                                                          | 9 / 금                                                                                    |      |     |
| 오전간식   |                  |  개천절                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       | 닭가슴살죽⑤                                                                                     |                                                                                                                          |  바나나    |                                                                                            | 새우살죽⑨                                                                                                |                                                                                          |  한글날  |      |     |
| 점심     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>소고기볶음⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                               |                                                                                                                          | 간장수육덮밥⑤⑥⑩<br>숙주맑은국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                 |                                                                                            | 백미밥<br>황태국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                          |                                                                                          |                                                                                          |      |     |
| 오후간식   |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |  진고구마/우유② |                                                                                                                          | 치즈스틱①②⑤⑥⑩                                                                                |                                                                                            | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유②                                                                                       |                                                                                          |                                                                                          |      |     |
| 열량/단백질 |                  | 대체공유일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       | 442/17                                                                                     |                                                                                                                          | 444/17                                                                                   |                                                                                            | 442/20                                                                                               |                                                                                          | 한글날                                                                                      |      |     |
| 날짜/요일  |                  | 12 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 13 / 화                                                                                     |                                                                                                                          | 14 / 수                                                                                   |                                                                                            | 15 / 목                                                                                               |                                                                                          | 16 / 금                                                                                   |      |     |
| 오전간식   |                  |  샤인머스켓                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       | 당근죽                                                                                        |                                                                                                                          | 씨리얼⑤⑥/우유②                                                                                |                                                                                            | 소고기죽⑩                                                                                                |                                                                                          |  배    |      |     |
| 점심     |                  | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑨⑩⑬<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       | 백미밥<br>콩비지백탕⑤⑩<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                               |                                                                                                                          | 닭갈비덮밥①⑤⑥⑩<br>송송<br>볼어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑩<br>배추김치⑨<br>요구르트②                                        |                                                                                            | 백미밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>두부강정⑤⑥⑩<br>맛살브로콜리무침①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑬<br>배추김치⑨                                              |                                                                                          | 백미밥<br>감자양파국⑤⑥<br>돼지고기조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                           |      |     |
| 오후간식   |                  | 우유리조트②⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |  사과/우유② |                                                                                                                          | 삶은달걀①/옥수수차                                                                               |                                                                                            |  진단호박/우유②       |                                                                                          | 마들렌①②⑤⑥/우유②                                                                              |      |     |
| 열량/단백질 |                  | 443/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 445/19                                                                                     |                                                                                                                          | 454/20                                                                                   |                                                                                            | 443/16                                                                                               |                                                                                          | 405/18                                                                                   |      |     |
| 날짜/요일  |                  | 19 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 20 / 화                                                                                     |                                                                                                                          | 21 / 수                                                                                   |                                                                                            | 22 / 목                                                                                               |                                                                                          | 23 / 금                                                                                   |      |     |
| 오전간식   |                  |  단감                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 참깨죽                                                                                        |                                                                                                                          |  파인애플 |                                                                                            | 누룽지죽                                                                                                 |                                                                                          |  키위 |      |     |
| 점심     |                  | 백미밥<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>닭살조림⑤⑥⑩<br>김구이⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       | 백미밥<br>표고장국⑤⑥<br>소고기찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                |                                                                                                                          | 목살볶음밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>오징어살채조림⑤⑥⑦<br>배추김치⑨                                               |                                                                                            | 백미밥<br>만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯<br>달걀채소찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                     |                                                                                          | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기쪽파②⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>숙주무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |      |     |
| 오후간식   |                  | 잔치국수①⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       | 고구마참쌀전⑤/우유②                                                                                |                                                                                                                          | 치즈주먹밥②⑤⑥                                                                                 |                                                                                            |  바나나/우유②        |                                                                                          | 모닝빵①②⑤⑥/우유②                                                                              |      |     |
| 열량/단백질 |                  | 400/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 444/19                                                                                     |                                                                                                                          | 406/17                                                                                   |                                                                                            | 433/18                                                                                               |                                                                                          | 401/19                                                                                   |      |     |
| 날짜/요일  |                  | 26 / 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 27 / 화                                                                                     |                                                                                                                          | 28 / 수                                                                                   |                                                                                            | 29 / 목                                                                                               |                                                                                          | 30 / 금                                                                                   |      |     |
| 오전간식   |                  |  사과                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 채소죽                                                                                        |                                                                                                                          | 미숫가루⑤⑥/우유②                                                                               |                                                                                            | 가자미살죽⑤⑥                                                                                              |                                                                                          |  굴  |      |     |
| 점심     |                  | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       | 백미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>삼치데리야끼조림⑤⑥⑩⑬⑭<br>깍두기⑨                                                     |                                                                                                                          | 소고기카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>달걀찜국①⑤⑥<br>호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                            |                                                                                            | 백미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑩<br>두부구이①⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                        |                                                                                          | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지목살구이⑤⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                             |      |     |
| 오후간식   |                  | 브로콜리주먹밥⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |  배/우유②  |                                                                                                                          | 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑩                                                                               |                                                                                            |  샤인머스켓/떠먹는요구르트② |                                                                                          | 소보로빵①②④⑤⑥/우유②                                                                            |      |     |
| 열량/단백질 |                  | 405/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       | 406/19                                                                                     |                                                                                                                          | 410/18                                                                                   |                                                                                            | 448/17                                                                                               |                                                                                          | 434/16                                                                                   |      |     |
| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 콩<br>(두부류, 콩비지)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       | 닭고기                                                                                        |                                                                                                                          | 돼지고기                                                                                     |                                                                                            | 소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)                                                                          |                                                                                          | 배추김치                                                                                     |      |     |
|        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            | 국거리용                                                                                                 | 볶음 및 찜류 등                                                                                | 배추                                                                                       | 고춧가루 |     |
|        | 국내산              | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       | 국내산                                                                                        |                                                                                                                          | 국내산                                                                                      |                                                                                            | 국내산 (한우)                                                                                             |                                                                                          | 국내산 (한우)                                                                                 | 국내산  | 국내산 |
|        | 오징어              | 고등어                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                       | 식육<br>가공품                                                                                  | 훈제오리<br>오리고기                                                                                                             |                                                                                          | 수산물<br>가공품                                                                                 | 오징어살채<br>오징어                                                                                         |                                                                                          |                                                                                          |      |     |
| 국내산    | 국내산              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 국내산                                                                                                                                   |                                                                                            | 패루산                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                          |      |     |
| 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.<br>* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.<br>* 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다.<br>* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):<br>①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고춧가루 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪불닭소스 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호도 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲감 |                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                          |      |     |
|        | 배식               | * 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 칼기가 있는 맥류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.<br>* 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 햇태(백김치, 찐 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                          |      |     |

☒ 알레르기 유발 식품첨가물에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.  
☒ 수급 상황 등에 따라 각수 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>