

영양사 : 최지원

날짜/요일	생일	1 / 목	2 / 금
오전간식	배	양파죽	배추죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀허브구이⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑧ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	단감/우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질			
날짜/요일	화	7 / 수	8 / 목
오전간식	개천절	닭가슴살죽⑫	새우살죽⑨
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기북음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 각두기⑨	간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청정채나물⑤⑥ 각두기⑨
오후간식	편고구마/우유②	바나나/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②
열량/단백질			
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수
오전간식	김가루죽⑤	당근죽	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫ 상추부침⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 각두기⑨	달걀비빔밥①⑤⑥⑫ (추가:송늬) 볼어북볶음①②⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	샤인머스켓/우유②	사과/우유②	삶은달걀①/우유수차
열량/단백질			
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수
오전간식	우거지된장죽⑤⑥	참깨죽	가지죽
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀조림⑤⑥⑫ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨	목살북음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	고구마참쌀전⑤/우유②	치즈주먹밥②⑤⑥
열량/단백질			
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수
오전간식	파프리카죽	채소죽	타락죽②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥⑫⑫ 깻잎무침⑤⑥ 각두기⑨	소고기카레라이스②⑤⑥⑫⑫ 달걀찜국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	배/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑫
열량/단백질			
날짜/요일	29 / 목	30 / 금	
오전간식	가자미살죽⑤⑥	새송이죽	청정채죽
점심	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑫ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 각두기⑨	닭갈비국수⑤⑥⑫ 백미밥 1/2 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓/떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량/단백질			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) 국내산 콩 (두부류, 콩비지) 외국산 닭고기 국내산 돼지고기 국내산 소고기 국내산 (한우) 국내산 (한우) 국거리용 국내산 (한우) 볶음 및 찜류 등 국내산 (한우) 배추 국내산 고춧가루 국내산	원양산 노르웨이산 식육 가공품 훈제오리 오리고기 수산물 가공품 오징어 패루산	

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

* 알레르기 유발물질

①단감 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨생우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻잎

배식

* 동년 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 활기가 있는 먹류(절편, 꿀떡 등)는 함께 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

* 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.

* 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며 이에 따른 대체식품을 제공하고 있음을 알립니다. 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

** 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 제공합니다.

** 식단 중 생선조림 종류는 가시가 많아 생선가스로 대체될 수 있으며 견학 시 식단이 변경될 수 있습니다.(본가 운영회서 논의함)

** 식재료 수급 및 식재료 재고 과정으로 인해 식단이 변경될 수 있습니다.

** 경기도 건강과일 사업에서 무상으로 제공 받은 과일은 제공받은 주간의 식단에 변경 및 추가 제공됩니다.

** 매일 제공된 식단은 밴드에 공지하오니 참고하시고 궁금한 점은 원으로 문의해주세요.

<글출처: 경기천년체목제, 나눔고덕체/이미지 출처: 어반브러시>