

날짜/요일		생일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금		
오전간식		배					양파죽		파인애플		
점심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 닭살허브구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		✔ 식단 안내 영상 ✔ 아트선선 교육자료 ✔ 영유아 적정 배식량		백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②					단감/우유②		핑거스틱빵①②/우유②		
열량/단백질		400/21					403/15		404/21		
날짜/요일		5 / 월	6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금		
오전간식		개천절	닭가슴살죽⑩		바나나		새우살죽⑨				
점심			백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 향택국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식			찐고구마/우유②		치즈스틱①②⑤⑥⑩		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질			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 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이⑨⑩⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송농) 불어묵볶음⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨ 요구르트②		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑩ 맛살브로콜리무침⑩⑩ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥/과일 깍두기⑨		
오후간식		우유리조토②⑤	사과/우유②		삶은달걀①/옥수수차		찐단호박/우유②		케익①②⑤⑥/주스②		
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 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 만둣국⑩⑩⑤⑥⑩⑩⑩ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		잔치국수①⑤⑥	바나나/우유②		치즈주먹밥②⑤⑥		고구마전⑤/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 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑩ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 달걀찜국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		브로콜리주먹밥⑤⑥⑩	배/우유②		어묵탕⑤⑥⑧⑨⑩		샤인머스켓/떠먹는요구르트②		소보로빵①②④/우유②		
열량/단백질		405/19	406/19		410/18		448/17		434/16		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 (두부류, 콩비지)		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우·육우·젖소]표기 필수)		
									배추김치		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산 (한우)		
	오징어		고등어		식육 가공품		훈제오리 오리고기		오징어실채 오징어		
		원양어산		국내산		국내산		국내산		국내산	
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 방식을 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영양유 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④파프리카 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고구마 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫감 ⑬호박 ⑭참깨 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자									
	배식	* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 골떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 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>