

영양사 : 오남주

날짜/요일		이달의 제철 식재료		1 / 목		2 / 금							
오전간식				배		배							
점심		[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨							
오후간식				달걀스크램블①/요구르트②		삼색주먹밥⑤⑥⑩ /보리차							
열량/단백질				660/28		651/26							
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[음악아트리션*]		9 / 금			
오전간식		개천절				사과		샤인머스켓					
점심				수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ (추가:송농) 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭개장⑤⑩ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 참나물유자청무침 배추김치⑨					
오후간식						바나나/우유②		카스텔라①②⑤⑥ /우유②				고구마범벅①⑤	
열량/단백질		대체공휴일		613/30		651/24(687/25)		601/17		한글날			
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금			
오전간식		배				미숫가루⑤/우유②		바나나		샤인머스켓			
점심		흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑥⑩⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		 백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨			
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②				토마토⑫/치즈②		NEW 가지튀김⑤⑥		찐감자 /보리차			
열량/단백질		652/25		611/30		609/23		609/26		611/30			
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수[면DAY]		22 / 목[음악아트리션*]		23 / 금			
오전간식		바나나				파인애플				샤인머스켓			
점심		수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		롤케이크①②⑤⑥ /우유②		씨리얼⑤⑥/우유②		잔멸치주먹밥⑤⑥				한도그①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮/우유②			
열량/단백질		660/23		673/29		621/27(687/28)		684/27		633/23			
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금			
오전간식		사과		누룽지죽		배		샤인머스켓		단감			
점심		백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥				파프리카스틱 /떡먹는요구르트②			
열량/단백질		601/21		609/30		605/22		610/33		667/29			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		배추김치		
	산		산		산		산		산 ()		산 ()		
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		탕수육		훈제오리		
알림	산		산		산		산		산		산		
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 원재료에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉚참											
배식		* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 잘기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.											

☐ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☐ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 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: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 여반브러시, 플레티콘>