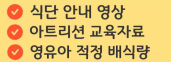


날짜/요일		이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목	2 / 금	3 / 토					
오전간식				참깨죽	토마토⑫						
점심		 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!	 식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨						
오후간식				삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑩ /우유②						
열량/단백질				452/19	428/15	개천절					
날짜/요일		5 / 월	6 / 화	7 / 수[국없는DAY]	8 / 목[국아트리션+]	9 / 금					
오전간식		개천절	채소죽	사과	얼갈이죽⑤⑥						
점심			수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식			 바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤						
열량/단백질		대체공휴일	412/21	442/17(466/18)	410/16	한글날					
날짜/요일		12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금					
오전간식		 배	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	양파스프②⑤⑥⑩⑮	 키위					
점심		흑미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨					
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②	 토마토⑫/치즈②	잼샌드위치	 찐감자/유자차	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②					
열량/단백질		447/18	410/21	414/16	427/18	420/20					
날짜/요일		19 / 월	20 / 화	21 / 수[면DAY]	22 / 목[국아트리션+]	23 / 금					
오전간식		 바나나	소고기죽⑩	 파인애플	양배추죽	 오렌지					
점심		수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리숙회 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 간장오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		롤케이크①②⑤⑥ /우유②	연두부⑤⑥/보리차	잔멸치주먹밥⑤⑥	 찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ /우유②					
열량/단백질		430/16	410/22	422/19(465/20)	450/19	428/16					
날짜/요일		26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금					
오전간식		 사과	당근죽	 배	누룽지죽	 단감					
점심		백미밥 소고기우거죽국⑤⑥⑩ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑫ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ 조갯살된장국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림 무나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질		426/16	419/20	412/17	417/23	452/20					
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치					
	두부류		닭고기	국거리용		배추					
	국내산		국내산	국내산(한우)		국내산					
	고등어		식육 가공품	떡갈비		고춧가루					
알림	오징어		돼지고기	소고기		고춧가루					
	중국산		국내산	국내산		국내산					
	노르웨이산		국내산	국내산		국내산					
	식육 가공품		국내산	국내산		국내산					
★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 매뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.											
알레르기	원산지 * 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.										
배식	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):										
	①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥꽃 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장										
	* 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, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.										

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 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.
 <글출처: 경기전년제목제, 나눔고독제/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>

날짜/요일		식단 더 알아보기			1 / 목		2 / 금				
저녁		※ 13개월-만 2세 트니크니 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.			차조밥 시래기된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		우동⑤⑥⑨⑩ 백미밥1/3 참치채소볶음①⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨				
					250/16		257/11				
열량/단백질											
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금	
저녁		개천절 		백미밥 부추달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 무쌈 배추김치⑨		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 미역초무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 어묵썩갓국 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 가자미카레조림 ②⑤⑥⑫⑫⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			
				251/15		253/8		247/14			
열량/단백질		대체공휴일								한글날	
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금	
저녁		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기장독떡⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 가지맑은국⑤⑥ 차돌양파볶음⑤⑥⑨⑩⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 오리고기찜 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 모듬버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		소시지볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑫⑫ 감자된장국⑤⑥ 토마토샐러드②⑫ 깍두기⑨	
		249/16		247/6		260/12		252/11		252/8	
열량/단백질											
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금	
저녁		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②④⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 브로콜리숙회 깍두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀고구마조림⑤⑥⑫ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑫ 맑은우동국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨	
		249/9		277/13		247/13		260/9		258/13	
열량/단백질											
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
저녁		기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돼지고기폭찹 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 단호박된장국⑤⑥ 새우까스①⑤⑥⑨ 양상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 무채국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 달걀미역국⑤⑥⑫ 온두부*양념장⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		소고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑫ 깍두기⑨	
		247/15		268/6		248/12		248/12		268/11	
열량/단백질											
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	복음 및 찜류 등	배추	고춧가루	
		오징어	두부스테이크		소시지	미트볼		수산물 가공품	참치		
		중국산	식육 가공품	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	소고기	원양산	다랑어	
★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.											
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 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯									
	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, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.									

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트-운영일지에 안내기록하되 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.

날짜/요일		식단 더 알아보기  ● 식단 안내 영상 ● 아트러션 교육자료 ● 영유아 적정 배식량		1 / 목		2 / 금		3 / 토				
초기이유식				브로콜리미음		브로콜리미음						
열량/단백질				28/1		28/1						
중기이유식				노른자브로콜리죽①		두부청경채죽⑤						
열량/단백질				73/3		62/3						
후기이유식		노른자브로콜리무른밥①		두부청경채무른밥⑤								
열량/단백질		117/4		106/4		개천절						
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금		
초기이유식		개천절 		닭살미음⑥		닭살미음⑥		애호박미음				
열량/단백질				28/2		28/2		27/1				
중기이유식				닭살당근죽⑥		두부양파죽⑤		소고기얼갈이죽⑥				
열량/단백질				66/4		64/2		72/4				
후기이유식				닭살당근무른밥⑥		두부양파무른밥⑤		소고기얼갈이무른밥⑥				
열량/단백질		대체공휴일		105/7		108/4		108/5		한글날		
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		
초기이유식		무미음		무미음		무미음		양배추미음		양배추미음		
열량/단백질		27/1		27/1		27/1		28/1		28/1		
중기이유식		소고기무죽⑥		두부근대죽⑤		노른자버섯죽①		소고기양배추죽⑥		흰살생선감자죽		
열량/단백질		73/4		63/3		71/3		74/4		66/3		
후기이유식		소고기무무른밥⑥		두부근대무른밥⑤		노른자버섯무른밥①		소고기양배추무른밥⑥		흰살생선감자무른밥		
열량/단백질		109/5		107/4		115/4		110/5		105/5		
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금		
초기이유식		소고기미음⑥		소고기미음⑥		소고기미음⑥		고구마미음		고구마미음		
열량/단백질		32/2		32/2		32/2		30/1		30/1		
중기이유식		노른자미역죽①		두부배추죽⑤		소고기오이죽⑥		노른자김가루죽①		두부고구마죽⑤		
열량/단백질		71/3		63/2		72/4		71/3		69/2		
후기이유식		노른자미역무른밥①		두부배추무른밥⑤		소고기오이무른밥⑥		노른자김가루무른밥①		두부고구마무른밥⑤		
열량/단백질		120/4		106/4		108/5		121/5		115/3		
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		
초기이유식		배미음		배미음		배미음		참쌀미음		참쌀미음		
열량/단백질		28/1		28/1		28/1		29/1		29/1		
중기이유식		두부우거지죽⑤		소고기단호박죽⑥		닭살배죽⑥		노른자감자죽①		두부새송이죽⑤		
열량/단백질		64/3		74/4		68/4		67/2		63/3		
후기이유식		두부우거지무른밥⑤		소고기단호박무른밥⑥		닭살배무른밥⑥		노른자감자무른밥①		두부새송이무른밥⑤		
열량/단백질		107/4		115/5		101/6		117/4		106/4		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 미음, 누룽지)			콩 (두부류)			닭고기			소고기 (국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		
	국내산			국내산			국내산			국내산(한우)		
알림												
* 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있으며, 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다. ※ 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 사용하는 식재료 성분표의 알레르기 유발물질을 확인 후 상이한 알레르기 표기는 수정하여 사용해도 좋습니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳갯												

☒ 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: 어반브러시, 플레티콘>