



날짜/요일	1 / 목	2 / 금	3 / 수	4 / 목	5 / 금
오전간식	양파죽	파인애플	양파죽	양파죽	양파죽
점심	백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/우유②	평거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	전고구마/우유②	프렌치 토스트①②⑤⑥ /우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	403/15	404/21	442/17	442/20	405/18
날짜/요일	6 / 화	7 / 수	8 / 목	9 / 금	10 / 목
오전간식	다들죽	새우살죽⑨	바나나	배	배
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	전고구마/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑩	프렌치 토스트①②⑤⑥ /우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	442/17	444/17	442/20	405/18	405/18
날짜/요일	11 / 월	12 / 화	13 / 수	14 / 목	15 / 금
오전간식	샤인머스켓	당근죽	씨리얼⑤⑥/우유②	소고기죽⑩	배
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송늬) 불어볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑩⑪⑫ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	우유리조또②⑤	사과/우유②	삶은달걀①/우유수차	전단호박/우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	443/16	445/19	428/20(454/20)	443/16	405/18
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	단감	참깨죽	파인애플	누룽지죽	키위
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 만둣국 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기볶잡 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	고구마참쌀전⑤/우유②	치즈떡볶이②⑤⑥	바나나/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	400/23	444/19	406/17	433/18	401/19
날짜/요일	21 / 월	22 / 화	23 / 수	24 / 목	25 / 금
오전간식	사과	채소죽	미숫가루⑤⑥/우유②	가자미살죽⑤⑥	굴
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 달걀찜①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	브로콜리주먹밥⑤⑥⑩	배/우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪	샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ /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, 젓소] 표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	훈제오리	오징어
	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	페루산
알림	원산지 * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준메시지를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다. * 식단의 알레르기 표기는 표준메시지를 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 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. * 알레르기 유발물질 (대우 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참깨 * 동년 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 활기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 멸치 없는 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.				

☐ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☐ 수급 상황에 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.