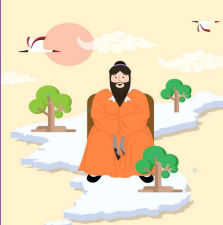


날짜/요일	생일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목	2 / 금	3 / 토
오전간식	 [대체:달걀채소죽①]					양파죽	배추죽	 개천절
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀허브구이⑤⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아트선정 교육자료 영유아 적정 배식량		백미밥 새우 새우맑은국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②					 배/우유② 403/15	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유② 442/20	
열량/단백질	400/21[444/22]							
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수	8 / 목	9 / 금	10 / 토		
오전간식	개천절	닭가슴살죽⑬	미역죽⑤⑥	새우살죽⑨	 한글날	우렁죽		
점심		백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수육덮밥⑤⑥⑬ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		해물볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑭ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	 대체공휴일	 찐고구마/우유② 442/17	 바나나/우유② 415/12	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유② 442/20				
열량/단백질						319/11		
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토		
오전간식	김가루죽⑤	당근죽	아욱죽⑤⑥	소고기죽⑬	참쌀죽	무죽		
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑬⑭ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥①⑤⑥⑬ (추가:송송) 불어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부장청⑤⑥⑬ 맛살브로콜리무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기덮밥⑤⑥⑨⑬⑭ 미소국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	 샤인머스켓/우유② 442/16	 사과/우유② 445/19	삶은달걀①/옥수수차	 찐단호박/우유② 443/16	마들렌①②⑤⑥ /우유② 446/19			
열량/단백질			420/19(444/20)			309/11		
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목	23 / 금	24 / 토		
오전간식	우거지된장국⑤⑥	참깨죽	가지죽	누룽지죽	복어죽	오트밀죽②		
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀조림⑤⑥⑬ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	목살볶음밥⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기쪽찜 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 연두부국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	 단감/우유② 400/21	물만두⑤/우유② 444/19	김자반주먹밥②⑤⑥ 444/17	 바나나/우유② 433/18	 키위/우유② 400/19	304/9		
열량/단백질								
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금	31 / 토		
오전간식	파프리카죽	채소죽	타락죽②	가지미살죽⑤⑥	새송이죽	청경채죽		
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 깍두기⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮ 달걀파국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈국수⑤⑥⑬ 백미밥1/2 배추김치⑨		
오후간식	 사과/우유② 426/19	 배/우유② 406/19	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑬ 403/16	 샤인머스켓 /떠먹는요구르트② 448/17	치즈번①②④⑤⑥ /우유② 446/16	302/10		
열량/단백질								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지)	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)	배추김치		
	산	산	산	산	국거리용	볶음 및 찜류 등		
	오징어	고등어	식육 가공품	훈제오리 오리고기	오징어실채 오징어	배추	고춧가루	
	산	산	산	산	산	산	산	
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 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 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 ⑲장						
	배식	* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 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 필요하신 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.