

날짜/요일	이달의  재철 식재료		식단 더 알아보기 	1 / 목	2 / 금	3 / 토
오전간식				양파죽	배추죽	
점 심	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		● 식단 안내 영상 ● 아트레션 교육자료 ● 영유아 적정 배식량	백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑧ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 에호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				 단감/우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	개천절
열량/단백질				403/15	442/20	
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수	8 / 목(생일)	9 / 금	10 / 토
오전간식	개천절	닭가슴살죽⑤	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①		우영죽
점 심		백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑦ 달걀허브구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		해물볶음우동 ⑤⑥⑨⑩⑧ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	대체공휴일	 전고구마/우유②	 바나나/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	한글날	
열량/단백질		442/17	415/12	442/22		319/11
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토
오전간식	김가루죽⑤	당근죽	아욱죽⑤⑥	소고기죽⑥	참쌀죽	무죽
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑩⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀비빔밥①⑤⑥⑤ (추가:송송) 불어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부장정⑤⑥⑦ 맛살브로콜리무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑩⑧ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기덮밥⑤⑥⑨⑩⑧ 미소국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	 샤인머스켓/우유②	 사과/우유②	삶은달걀①/옥수수차	 전단호박/우유②	마들렌①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	442/16	445/19[443/15]	420/19(444/20)	443/16	446/19	309/11
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목	23 / 금	24 / 토
오전간식	우거지된장죽⑤⑥	참깨죽	가지죽	누룽지죽	복어죽	오트밀죽②
점 심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀조림⑤⑥⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 만둣국 ①②⑤⑥⑩⑧⑤⑥⑧ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑧⑤⑥⑧ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥ 연두부국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	 단감/우유②	고구마참쌀전⑤/우유②	치즈주먹밥②⑤⑥	 바나나/우유②	 키위/우유②	
열량/단백질	400/21	444/19	444/17	433/18	400/19	304/9
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금	31 / 토
오전간식	파프리카죽	채소죽	타락죽②	가자미살죽⑤⑥	새송이죽	청경채죽
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부당국⑤⑥ 삼치데리야기조림 ⑤⑥⑥⑧ 깍두기⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥②⑥⑧ 달걀팥국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑥ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀국수⑤⑥⑤ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	 사과/우유②	 배/우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩	 샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	426/19	406/19	403/16	448/17	446/16	302/10
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지)	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)
	오징어	고등어	식육 가공품	훈제오리 오리고기	오징어실채	배추
	국내산	국내산	국내산	수산물 가공품	오징어	고춧가루
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준재시표를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.				
	알레르기	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥국 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯				
	배식	* 동근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 잘기가 있는 먹류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 멸치 없는 형태(백김치, 썬은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.				

※ 알레르기 유발 식품첨가제에 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.
※ 편식·음식 거부 등 원인이 불분명한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>