

날짜/요일				이달의 제철 식재료				1 / 목		2 / 금			
오전간식				이달의 제철 식재료 [단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!				양파죽		배추죽			
점심								백미밥 새우맑은국⑤⑥⑧ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식								배/우유②		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②			
열량/단백질								403/15		442/20			
날짜/요일				5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금	
오전간식				개천절		닭가슴살죽⑤		미역죽⑤⑥		새우살죽⑨		한글날	
점심						백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				대체공휴일		전고구마/우유②		샤인머스켓/우유②		잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②			
열량/단백질				442/17		442/17		415/12		442/20			
날짜/요일				12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금	
오전간식				김가루죽⑤		당근죽		아욱죽⑤⑥		소고기죽⑩		참쌀죽	
점심				백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥①⑤⑥⑬ (추가:송늬) 불어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 요구르트②		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 맛살브로콜리무침①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				샤인머스켓/우유②		사과/우유②		삶은달걀①/옥수수차		전단호박/우유②		마들렌①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질				442/16		445/19		420/19(444/20)		443/16		446/19	
날짜/요일				19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금	
오전간식				우거지된장죽⑤⑥		참깨죽		가지죽		누룽지죽		복어죽	
점심				백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑬ 김구이⑤ 배추김치⑨		백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨		백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀채소찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기푹찜②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				단감/우유②		전고구마/우유②		치즈주먹밥②⑤⑥		배/우유②		키위/우유②	
열량/단백질				400/21		444/19		444/17		433/18		400/19	
날짜/요일				26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
오전간식				파프리카죽		채소죽		타락죽②		가자미살죽⑤⑥		새송이죽	
점심				백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥ 소고기데리야끼조림⑤⑥⑬⑭⑮ 깻잎무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑮ 달걀파국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				사과/우유②		배/우유②		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬		샤인머스켓 /떡먹는요구르트②		소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	
열량/단백질				426/19		429/18		403/16		448/17		446/16	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지)	닭고기	돼지고기	소고기				배추김치				
					국거리용		볶음 및 찜류 등		배추		고춧가루		
					국내산		호주산		국내산		국내산		
					오징어		오징어		국내산		국내산		
알림	알레르기	원양산	국내산	식육 가공품	혼제오리		수산물 가공품						
					오리고기								
					국내산								
* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. * 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기국내기 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(떡먹는요구르트 등)은 열아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 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 ⑲깍													

*푸른숲어린이집은 식품 알레르기 등으로 대체식품을 필요로 하는 영아의 경우 보호자의 요청을 반영하여 대체식을 제공합니다.

날짜/요일							1 / 목		2 / 금			
저녁		※ 13개월-만 2세 무지개 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 다음날 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.					백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑫ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 김구이⑤ 배추김치⑨			
							249/14		250/13			
열량/단백질							249/14		250/13			
날짜/요일		5 / 월		6 / 화		7 / 수		8 / 목		9 / 금		
저녁				백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 오징어실채볶음⑤⑥⑪ 배추김치⑨		백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 삼치옛장조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미소국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑭ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨				
				284/13		245/13		256/15				
열량/단백질		대체공휴일		284/13		245/13		256/15		한글날		
날짜/요일		12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금		
저녁		백미밥 복엇국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑬ 치즈달걀찜①② 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기장뚝이⑤⑥⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑱ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		260/13		244/12		254/12		284/11		246/14		
날짜/요일		19 / 월		20 / 화		21 / 수		22 / 목		23 / 금		
저녁		백미밥 무런장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑰ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑭ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		
		284/12		256/17		245/15		250/13		283/14		
날짜/요일		26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금		
저녁		백미밥 달걀국①⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살겉튀김⑤⑥⑮ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 호박맑은국⑤⑥ 소고기폭찜②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		
		250/10		247/15		254/15		264/13		266/11		
원산지 표시		쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 (두부류)		닭고기	돼지고기	오리고기	소고기		배추김치	
		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산
		고등어	식육 가공품	함박스테이크		수산물 가공품	오징어실채					
국내산	국내산	국내산		국내산	폐루산							
알림	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(피치는요구르트 등)은 열아유 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④명란 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉔갓										

*푸른숲어린이집은 식품 알레르기 등으로 대체식품을 필요로 하는 영아의 경우 보호자의 요청을 반영하여 대체식을 제공합니다.