

날짜/요일	생일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목	2 / 금	3 / 토		
오전간식				참깨죽	북어죽			
점심				흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨			
오후간식				삶은달걀①/우유②	배/우유②			
열량/단백질				660/28	612/27			
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수[국없는DAY]	8 / 목[국아트리션*]	9 / 금	10 / 토		
오전간식	개천절	채소죽	대구살죽⑤⑥	계란죽⑤⑥		기장죽		
점심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ 콩나물무침 배추김치⑨	한글날	바지락칼국수⑤⑥⑧ 백미밥1/2 배추김치⑨		
오후간식		바나나/우유②	샤인머스켓②	전고구마/우유①⑤				
열량/단백질	대체공휴일	613/30	607/26(644/26)	601/17	한글날	459/13		
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토		
오전간식	김가루죽	요플레	브로콜리죽⑬	양파스프②⑤⑥⑬⑯	브로콜리죽	단호박죽		
점심	흑미밥 닭가슴⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 깍두기⑨ 무나물무침	기장밥 얼무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑩ 시래깃국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	잔치국수	씨리얼/우유②	NEW 샤인머스켓⑤⑥	짜장떡볶이	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②			
열량/단백질	610/24	611/30	605/23	611/24	686/30	459/15		
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수[면DAY]	22 / 목[국아트리션*]	23 / 금	24 / 토		
오전간식	무죽	소고기죽⑬	잔멸치죽	배추죽	양송이죽	타락죽②		
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑯ 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	바나나/우유②	한도그 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮	배/우유	편감자/우유	우동			
열량/단백질	601/23	680/28	622/26(688/27)	684/27	669/23	462/15		
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금	31 / 토		
오전간식	미역죽⑤⑥	당근죽	장국죽⑤⑥⑩	누룽지죽	배추죽	율무죽		
점심	백미밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	사과/우유②	수제비	샤인머스켓	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	증편/요구르트②			
열량/단백질	600/23	609/30	667/24	602/31	684/29	452/13		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
					국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	산	산	산	산	산 ()	산 ()	산	산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	탕수육	훈제오리	수산물 가공품	진미채
알림	산	산	산	산	산	산	산	산
	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.						
	배식	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(매뉴얼 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲깍두기 * 동건 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.						

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단집수 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: 경기천년제목채, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘>