

날짜/요일	이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 목		2 / 금			
오전간식					참깨죽		복어죽			
점심					흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨			
오후간식	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!		● 식단 안내 영상 ● 아트리션 교육자료 ● 영유아 적정 배식량		삶은달걀①/우유②		 사과/우유②			
열량/단백질					660/28		612/27			
날짜/요일	5 / 월		6 / 화		7 / 수[국없는DAY]		8 / 목[아트트리션*]		9 / 금	
오전간식			채소죽		대구살죽⑤⑥		얼갈이죽⑤⑥			
점심			수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑮ (추가:송송) 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭강장⑤⑥ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물유자청무침 배추김치⑨			
오후간식			 바나나/우유②		 샤인머스켓/우유②		고구마범벅①⑤			
열량/단백질	대체공휴일		613/30		607/26(644/26)		601/17		한글날	
날짜/요일	12 / 월		13 / 화		14 / 수		15 / 목		16 / 금	
오전간식			두부죽⑤⑥		닭가슴살죽⑬		양파스프②⑤⑥⑬⑭		브로콜리죽	
점심			차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	
오후간식			 토마토⑫/치즈②		NEW 가지튀김⑤⑥		 찐감자/우유②		꿀호떡①②④⑤⑥ 샤인머스켓/우유②	
열량/단백질			611/30		605/23		611/24		686/30	
날짜/요일	19 / 월		20 / 화		21 / 수[면DAY]		22 / 목[아트트리션*]		23 / 금	
오전간식	무죽		소고기죽⑬		잔멸치죽		양배추죽		양송이죽	
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑮ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		짜장면②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨		백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑮ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	 바나나/우유②		 핫도그 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭		씨리얼⑤⑥/우유②		 찐고구마/우유②		 배/우유②	
열량/단백질	601/23		680/28		622/26(688/27)		684/27		669/23	
날짜/요일	26 / 월		27 / 화		28 / 수		29 / 목		30 / 금	
오전간식	미역죽⑤⑥		당근죽		장국죽⑤⑥⑬		누룽지죽		배추죽	
점심	백미밥 소고기우거죽국⑤⑥⑬ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 김자반⑤ 깍두기⑨		흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨		수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	 사과/우유②		단호박꿀찜/우유②		들기름메밀국수③⑤⑥		 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		 샤인머스켓/우유②	
열량/단백질	600/23		609/30		667/24		602/31		684/29	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추		고춧가루
						국거리용	볶음 및 찜류 등			
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)		국내산		국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비		탕수육	훈제오리	수산물 가공품	진미채	
칠레산	국내산	돼지고기		소고기	돼지고기	오리고기	오징어			
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 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲감							
	배식		* 등근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.							

☐ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☐ 수급 상황 등에 따라 식단감수 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.
 식단의 열량 / 단백질 정보는 만3-5세를 기준으로 작성되었으며 13개월 - 만2세는 연령별 특성을 고려하여 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.