

결	담 당	원 장
재	전미선	장승희

월		화		수		목		금		토	
						1		2		3 개천절	
오전간식		※우리어린이집은, ①우리나라 고유음식문화 계승을 위해 주1회 전통차를 제공합니다. ②사전조사 결과 알레르기 반응을 보이는 원아는 대체식품으로 제공합니다. (계란 → 두부) ③유아·교직원의 의견을 존중하여 식단에 반영 합니다 (식단반영:주식, 요구르트 등)				잘게자른키위/치즈②		잘게자른멜론			
점심						쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑨		수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치			
오후간식						쌀국수⑩		치즈스틱①②⑤⑥/우유②			
영양/단백질						424/18		426/19			
		5 대체공휴일		6		7 Clean Day		8 한로		9 한글날	
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②		잘게자른사과		잘게자른(방울)토마토⑫				우유②	
점심		 기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑬ 숙주나물 백김치		인매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑨		쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 부추당근무침⑤⑥ 백김치				달걀채소버림밥&저염양념장 ①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑬ 잘게자른각두기⑨ 잘게자른감귤	
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차		구운식빵①②⑥/우유②		감자버터구이②/우유②					
영양/단백질		430/16		445/16		430/19				366/14	
		12		13		14 Clean Day		15		16	
오전간식		잘게자른바나나		잘게자른사과/우유②		잘게자른배		잘게자른씨없는포도/우유②		잘게자른단감/치즈②	
점심		수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑨		쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치		닭살우영볶음밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른각두기⑨		찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른각두기⑨		쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음 ⑤⑥⑦ 무나물⑨ 백김치	
오후간식		단호박치즈찜② /당근주스		잔치국수①⑤⑥⑬		크로와상①②⑥/우유②		연근채전①⑤⑥		찐만두⑤⑥⑩/오미자차	
영양/단백질		467/15		485/19		508/16		444/18		469/14	
		19		20		21 Clean Day		22		23 상강	
오전간식		잘게자른감귤		잘게자른바나나/우유②		잘게자른키위		잘게자른오렌지		당근스틱/떠먹는요구르트②	
점심		쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑨		기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 잘게자른각두기⑨		돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 백김치		쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 잘게자른각두기⑨		차조밥 시래깃국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑥ 잘게자른각두기⑨	
오후간식		찐감자/우유②		꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차		스틱빵①②⑥/우유②		크림브로콜리스파게티 ②⑤⑥		고로케①⑤⑥/우유②	
영양/단백질		386/16		516/21		517/16		601/21		532/21	
		26		27		28 Clean Day		29		30	
오전간식		잘게자른(방울)토마토⑫		잘게자른배/치즈②		파파야스틱/떠먹는요구르트②		잘게자른단감		잘게자른씨없는포도	
점심		찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑬ 호박무침⑤ 잘게자른각두기⑨		쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치		두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른각두기⑨		수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 김자반⑤ 잘게자른각두기⑨		쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		고구마맛탕⑤/우유②		유부잡채⑤⑥		마들렌①②⑥/우유②		찐단호박/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
영양/단백질		447/16		389/16		543/18		419/18		462/17	

쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품			콩 두부 순두부 연두부
		배추	고춧가루				고등어	오징어	꽃게	동태 명태 코다리	오징어 실 채	어묵 (오징어 명태)	다량어 (참치)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	베트남산, 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품		난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함)

결재	담당	원장
	전미선	장승희

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3 개천절
오전간식	※우리어린이집은, ①우리나라 고유음식문화 계승을 위해 주1회 전통차를 제공합니다. ②사전조사 결과 알레르기 반응을 보이는 원아는 대체식품으로 제공합니다. (계란 → 두부) ③유아·교직원의 의견을 존중하여 식단에 반영합니다 (식단반영: 주스, 요구르트 등)			키위/치즈②	멜론	
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질				621/25	585/26	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	사과	잘게자른(방울)토마토⑫	우유②	
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑧⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소버림밥&저염양념장①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 감귤	
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤/옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
영양/단백질		613/21	615/21	592/26	493/19	
	12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	바나나	사과/우유②	배	잘게자른씨없는포도/우유②	단감/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배추국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦ 무나물⑨ 배추김치⑨	쇠고기달걀덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑫
오후간식	단호박치즈찜②/당근주스	잔치국수①⑤⑥⑩	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩/오미자차	
영양/단백질	658/21	675/26	711/21	613/24	689/19	514/19
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	감귤	바나나/우유②	키위	오렌지	당근스틱/떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 깍두기⑨	차조밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤⑥⑦ 안매운닭개장①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤/옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리스파게티②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유②	
영양/단백질	524/22	724/29	725/21	770/29	700/26	494/24
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑫	배/치즈②	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	단감	잘게자른씨없는포도	우유②
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 안매운돈육두부찌개⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑩ 열갈이국⑤④ 깍두기⑨ 키위
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부잡채⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프레쉬토스트①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질	618/21	566/23	766/24	575/24	641/22	452/17

쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품			콩 두부 순두부 연두부
		배추	고춧가루				고등어	오징어	꽃게	동태 명태 코다리	오징어 실 채	어묵 (오징어 명태)	다량어 (참치)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	베트남산, 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품		난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

※ 경기도 건강과일(임맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함)

결	담 당	원 장
재	전미선	장승희

월	화	수	목	금
			1	2
저녁			기장밥 맑은묵국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자챗국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
열량/단백질			261/9	223/9
	5 대체공휴일	6	7	8 한로
저녁			찰쌀밥 부추담면국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	찰쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
열량/단백질			208/7	207/10
	12	13	14	15
저녁	쌀밥 썩갠묵국 잘게자른오징어조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부참치조림⑤⑥ 김구이 백김치	쌀밥 온도토리묵국⑤④⑨ 닭살고구마볶음⑤⑥⑩ 배추나물 잘게자른깍두기⑨
열량/단백질	189/8	249/9	199/9	256/9
	19	20	21	22
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무된장나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 백김치	찰쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑥⑨ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 참나물겉절이 잘게자른깍두기⑨
열량/단백질	253/8	199/8	236/8	223/11
	26	27	28	29
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤④⑩ 가자미구이⑤ 무채볶음⑤ 백김치	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤⑥⑩ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 새송이버섯국 찐두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 백김치
열량/단백질	244/13	209/8	217/12	185/7
				30
저녁				쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
열량/단백질				223/11

쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지 고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품				콩
		배추	고춧 가루				고등어	오징어	꽃게	동태 태 코다리	오징어 실 채	명엽채	어묵 (오징어 명태)	다량어 (참치)	
국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	노르웨이 산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	중국산	베트남산. 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품		난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함.(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함)

결	담 당	원 장
재	전미선	장승희

월	화	수	목	금
			1	2
저녁			기장밥 맑은묵국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자찜국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			401/13	344/13
	5 대체공휴일	6	7	8 한로
저녁			찰쌀밥 부추당면국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질			318/10	
	12	13	14	15
저녁	쌀밥 숙갓묵국 잘게자른오징어조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부참치조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살고구마볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨
열량/단백질	290/12	383/13	306/14	393/13
	19	20	21	22
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑥⑨ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 참나물겉절이 깍두기⑨
열량/단백질	389/13	306/13	363/13	343/17
	26	27	28	29
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 무채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤⑥⑩ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새송이버섯국 찐두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	375/20	321/12	334/18	285/10
				30
저녁				쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				342/16

쌀	누룽지	배추김치		쇠고기 한우	돼지 고기	훈제오리 오리고기 닭고기	수산물				식육·어육 가공품				콩 두부 순두부 연두부
		배추	고춧 가루				고등어	오징어	꽃게	동태 태 코다리	오징어 실 채	명엽채	어묵 (오징어 명태)	다량어 (참치)	
국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	노르웨이 산	러시아산	국내산	러시아산	페루산	중국산	베트남산 중국산	원양산	국내산
알레르기 유발식품		난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 잣, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													

※ 경기도 건강과일(잎맞춤)이 당일 9시30분 이후 입고되기에 익일 제공으로 계획함.(수급 상황에 따라 식단 조정 가능함)