

구분	월	화	수	목	금
오전새참	▲단제급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.		1	2	3
점심	※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전새참과중식에 해당됩니다. ※ 빨간색으로 표기된 과일은 경기도에서 지워지는 어린이건강과		물만두국⑤⑥⑩⑫⑬/ 저염치즈②	전복채소죽⑩	소고기채소죽⑤⑥⑩
			간소고기취나물영양밥⑬/부추양념장⑤⑥ 송능 두부양념조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	귀리밥 동태살쫄갓국⑤⑥ 등심돈가스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 과일샐러드②⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	흑미밥 미역미소국⑤ 닭봉데리야끼조림⑤⑥⑫ 대파참외무침⑤ 백김치⑨
	1-2세		361/7	387/7	350/10
	3-4세		452/11	554/11	519/15
오후새참			생일빵(롤빵①②⑤⑥)/ 사과, 바나나, 수박	토마토견과류꿀콤백④⑤⑥⑫⑬/저당두유⑤	안홍찐빵⑤⑥/흰우유②/ 천도복숭아
열량/단백질			195/6	267/12	112/5
오전새참	6	7	8	9	10
점심	현미누룽지죽/ 잘게자른 오이	양파스프②⑤⑥⑫⑬/조각식빵②⑤⑥	찐고구마/흰우유②	대구살채소죽	소고기근대죽⑤⑫
	차조밥 콩가루맑은열무국⑤⑥ 소고기장독뚝이⑤⑥⑩ 팽이버섯계란부침①⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 아귀살조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤ 연두부양념장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	홍국쌀밥 맑은콩나물국⑤ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 단호박샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑥⑫ 일본식닭무조림⑤⑥⑫ 청경채볶음 열무김치⑥⑨/백김치⑨
	1-2세	424/16	428/13	418/9	401/9
	3-4세	606/24	612/19	593/13	573/14
오후새참	김가루멸치주먹밥⑤/흰우유②	닭살샐러드①⑤⑥⑫/흰우유②/ 수박	만두찜⑥⑩/ 메밀차	시몬카스테라①②⑤⑥/흰우유②	연두부, 양념장⑤⑥, 저염치즈②
열량/단백질	209/10	194/19	180/6	155/4	82/3
오전새참	13	14	15:초복	16	17:제헌절
점심	누룽지죽/ 잘게자른 파프리카	단호박찜/흰우유②	전복버섯죽⑩	계란떡국①⑤	
	혼합잡곡밥⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	녹두밥 맑은콩나물국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 도라지닭곰탕⑤⑥⑫ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 미역양파초무침⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 어린이육개장⑤⑫ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 오이배무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
	1-2세	409/11	300/9	381/11	371/14
	3-5세	585/16	429/13	545/16	531/20
오후새참	김밥채소섞음밥⑤⑥⑩/흰우유②	유부우동⑤⑥/ 수박	수박우유화채②/스트링치즈②	감자토스트①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	256/9	108/4	103/4	165/7	
오전새참	20	21	22: 점심 채식하는 날	23	24
점심	시금치수제비국⑤⑥	갯타락죽②⑩	구운계란①/ 흰우유②	파슬리크림스프②⑤⑥⑫⑬/모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨
	흑미밥 어묵쫄갓국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫/버섯소스⑥⑫ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	토마토찜쌀밥⑫ 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 안동찜닭⑤⑥⑫ 양배추나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	마파두부굴소스덮밥⑤⑥⑫ 맑은콩나물국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 김부각 깍두기⑨/백김치⑨	찰보리밥 소고기미역국⑤⑥ 돈육메추리알조림①⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두밥 우거지갈비탕⑤⑥⑩ 해물동그랑땡①⑤⑥⑩ 숙주미나리나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
	1-2세	305/7	309/13	359/8	356/10
	3-5세	437/11	442/19	513/12	509/15
오후새참	찐고구마/흰우유②	단호박찜/흰우유②/ 수박	애호박전⑤⑥/보리차	잔치국수⑤⑥/단무지	찐감자/흰우유②
열량/단백질	115/4	192/4	78/2	185/5	127/6
오전새참	27	28	29	30	31
점심	오곡식빵⑤⑥/ 흰우유②	닭살녹두죽⑫	찐감자/흰우유②	단호박죽	소고기양송이죽⑤⑩
	기장밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑫ 사과오이연겨자초무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 임연수어구이⑤⑥ 숙나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥ 가츠오버섯국⑤ 토마토소스미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 멸치볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 황태채우국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑥/백김치⑨	현미찰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑫ 잘게썬취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
	1-2세	335/11	342/11	296/7	387/10
	3-5세	479/16	489/16	423/11	544/15
오후새참	양송이버섯들깨스파게티②⑥	시금치프리티타①⑤⑥/흰우유②	새우살부추전⑤⑥⑨/ 보리차	우리밀찐빵⑤⑥/아몬드브리즈⑫	구운계란①/ 매실차/ 저염치즈②
열량/단백질	221/8	195/6	118/8	112/5	106/5
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산-한우/ 돼지고기:국내산/ 닭고기:국내산/ 훈제오리고기:국내산/ 쌀(찰쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산/ 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산/ 두부, 연두부:콩-국내산/ 명태, 동태:러시아산/ 갈치:국내산/ 오징어:국내산/ 아귀살:국내산/ 전복:국내산/ 돈까스:돼지고기-국내산/ 해물동그랑땡:오징어-국내산, 달동연육-국내산/ 함박스테이크: 돼지고기-국내산, 소고기- 국내산/ 미트볼: 돼지고기-국내산/ 어묵: 명태연육(명태-미국산)				

