

구분	월	화	수	목	금						
오전새참		1	2	3	4						
점심	※ 빨간색으로 표기된 과일은 경기도에서 지원되는 어린이건강과일입니다.(총 4회) 9월부터 추가공급이 중단되었습니다오니 참고하시기 바랍니다.	새우살채소죽⑨	현살생선채소죽/ 저염치즈②	단호박찜/ 옥수수차	두부버섯죽⑤						
		참쌀밥	간소고기취나물영양밥⑩⑩⑩/양념장⑤⑥	검은콩밥⑤	수수밥						
		순두부찌개⑤⑥	황태감자국⑤	전복미역국⑤⑩	아욱된장국⑤⑥						
		양불락구이⑤⑥	메추리알조림①⑤⑥	돈육죽부름⑤⑩	시래기순살찜닭⑤⑥⑩						
		참나물도토리묵무침⑤⑥	비타민나물무침⑤⑥	크렌베리멸치볶음⑤⑥	도라지볶음⑤						
1-2세		깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨						
3-5세		407/18	281/12	317/16	361/13						
오후새참		582/26	402/18	454/24	517/19						
열량/단백질		찐고구마/현우유②/ 감귤	생일빵(롤빵①②⑤⑥)/ 사과,바나나	찐빵⑤⑥/두유⑤+미숫가루⑤	연두부⑤/양념장						
오전새참	7	8	9	10	11						
점심	현미누룽지죽	사과,바나나/현우유②	전복채소죽⑩	찐감자/ 매실차	소고기채소죽⑤⑥⑩						
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 콩비지찌개⑤⑨ 고등어살저염조림⑤⑥⑦ 당근브로콜리볶음⑤ 열무김치⑥⑨	후리가게섞음밥⑤⑥ 양송이스프②⑤⑥⑩⑩ 돈까스⑤⑥⑩/ 소스⑤⑥⑫ 양상추과일샐러드②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 어린이육개장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 멸치조림⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	귀리밥 맑은콩나물국⑤ 수제오리짜장대파불고기②⑤⑥⑩⑩ 취나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨						
						1-2세	312/10	255/8	435/12	414/11	467/13
						3-5세	447/15	365/12	622/18	592/16	668/19
						오후새참	연근 들깨샐러드/현우유②	유부섞음밥⑤⑥/보리차/ 포도	토마토스파게티⑥⑫/ 매실차	들기름감자루비밀칼국수⑥	고구마빵①②⑤⑥/현우유②
						열량/단백질	134/4	112/3	201/8	211/8	161/3
오전새참	14	15	16	17	18						
점심	채소스크램블에그①/현우유②	김가루콩나물죽⑤	찐고구마/현우유②	새우살근대죽⑨	단호박죽						
점심	기장밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥⑤ 미역미소국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑩ 곰샐러드①⑤⑫ 백김치⑨	치킨데리야끼볶음밥⑤⑥⑩ 콩가루맑은시금치국⑤ 새송이곤약조림⑤⑥ 건파래볶음 부추단무지무침	수수밥 소고기샤브샤브국⑤⑩ 생선까스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두참쌀밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 미역새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨						
						1-2세	358/11	445/15	429/12	415/13	407/10
						3-5세	512/17	636/22	614/18	594/19	582/15
						오후새참	메밀두유면온국수⑤③	홍합부추전⑤⑥⑩/ 복숭아	물만둣국⑤⑥⑩/깍두기⑨	미역수제비국⑤⑥⑩	구운달걀①/ 현우유②
						열량/단백질	100/3	209/4	111/3	106/3	120/4
오전새참	21	22	23	24:추석연휴	25:추석						
점심	기장밥 맑은황태해장국⑤ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 들깨브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥⑫ 유부주머니전골⑤ 임연수어튀김⑤⑥ 숙갓나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물된장국⑤⑩ 잘게썬 목살구이⑩ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	 秋夕 풍성한 한가위 되세요							
						1-2세	340/12	390/12	364/14		
						3-5세	487/18	558/18	521/21		
						오후새참	감자토스트①②⑤⑥/ 저당두유⑤	돈육시금치잡채⑤⑥⑩/현우유②	참쌀유과⑤/ 현우유②		
						열량/단백질	242/8	189/5	155/4		
오전새참	28	29	30(점심 채식하는 날)								
점심	들깨미역죽⑤/ 잘게자른오이 흑미밥 유부콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑩ 마카로니사과콘샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	당근크림스프②⑤⑥⑩⑩/조각식빵⑥ 보리밥 어린이돈육감자탕⑤⑥⑩ 명태전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	토마토계란볶음①⑤⑫/현우유② 새우살뿌리채소영양밥⑨/영념장⑤⑥ 호박아욱국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ 구운김 배추김치⑨/백김치⑨	▲간제습득 특강영 개를 깨끗 습득을 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. ※ 상기 메뉴는 식사재수급사정에 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 만3-5세용으로 오전새참과 중식을 계산하였습니다.							
						1-2세	374/9	352/11	392/11		
						3-5세	535/14	503/16	561/17		
						오후새참 1	삶은 두부&볶은김치⑤/ 배	전주식배달칼국수①⑤⑥/저염치즈②	해물볶음우동⑤⑥⑩/보리차		
						열량/단백질	127/6	152/5	214/5		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣										
원산지 표시	☐ 원산지 표시										
표시	소고기:국내산-한우/ 돼지고기:국내산/ 닭고기:국내산/ 오리고기:국내산/ 쌀(참쌀,멸쌀,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산/ 배추김치:배추-국내산/고춧가루-국내산/ 두부,콩비지,연두부: 콩-국내산/ 고등어: 국내산/ 갈치:국내산/ 전복:국내산/ 양불락:미국산/ 돈까스:돼지고기-국내산/ 함박스테이크: 돼지고기-국내산,소고기-국내산/ 어묵:명태연육(명태- 미국산)/ 생선까스: 명태- 러시아산/ 명태전: 명태- 러시아산.										

