

발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립 꿈나무 어린이집	

2026년 10월 식단

광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주						1일(목)	403kcal	19g	2일(금)	385kcal	14g	3일(토)	개천절					
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토					녹두죽⑤			골드키위									
점심	⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * '야황산류(㉓)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됩니다. * '(건강)'표기는 경기도 과일 공급사업으로 제공되는 과일입니다.					쌀밥/깍두기⑨ 건새우미역국⑤⑥⑨ 달걀간장구이⑤⑥⑨ 깻잎무침⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 고기백판볶국⑤⑥⑩⑬ 두부달걀찜①⑤⑨ 김자반									
오후						구운달걀①/보리차			두부과자⑤/마시는요구르트②									
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	495kcal	21g	7일(수)	528kcal	18g	8일(목)	478kcal	16g	9일(금)	한글날	10일(토)	454kcal	15g		
오전			시리얼⑤/우유②		배(건강)				참깨죽				우유②					
점심			기장밥/깍두기⑨ 복엇국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧		쌀밥/깍두기⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 소고기달걀조림①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥		사골고기국수⑤⑥⑩⑬ 김가루수제떡볶음⑤⑥ 배추김치⑨									
오후			★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬		케이이크①②⑥/우유②		찐고구마/우유②											
3주	12일(월)	422kcal	18g	13일(화)	435kcal	17g	14일(수)	383kcal	16g	15일(목)	399kcal	16g	16일(금)	430kcal	18g	17일(토)	227kcal	6g
오전	샤인머스켓(건강)			파프리카스틱/치즈②			배			소고기죽⑬			사과			키위		
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 달걀짜파구이①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침			흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥			기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥			★오므라이스①②⑤⑥⑫⑬⑭ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후	밤식빵①②⑥/우유②			찐만두⑤⑥⑩/등글레차			찐단호박/우유②			부추전①⑤⑥/옥수수차			삶은달걀①/ 저당마시는요구르트②					
4주	19일(월)	520kcal	17g	20일(화)	363kcal	15g	21일(수)	487kcal	18g	22일(목)	515kcal	18g	23일(금)	414kcal	18g	24일(토)	240kcal	12g
오전	배(건강)			오이스틱/마시는요구르트②			바나나			채소죽			배			우유②		
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 깻잎찜⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침			찰쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙부볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 두부우영조림⑤⑥ 구이김			기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈가스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실라샐러드⑤⑥⑫			닭버터떡볶음②⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후	모닝빵①②⑥/우유②			콩면간장비빔국수⑤⑥			핫케이크①②⑥/우유②			그랜들라⑤/우유②			후리가케주먹밥⑤⑥					
5주	26일(월)	435kcal	17g	27일(화)	551kcal	18g	28일(수)	387kcal	15g	29일(목)	507kcal	18g	30일(금)	513kcal	16g	31일(토)	239kcal	5g
오전	샤인머스켓(건강)			미숫가루⑤/우유②			단감			김가루참쌀죽			사과			바나나		
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드*드레싱①⑤			흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 들깨무나물⑤⑥			밥밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ 달걀스테이크구이⑤⑥⑬⑭ 시금치나물⑤⑥			소고기하이라이스⑤⑥⑬⑭ 우동국물⑤⑥ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨			두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨		
오후	슈크림빵①②⑥/우유②			달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차			잔치국수①⑤⑥			시리얼⑤/우유②			잼샌드위치①②⑥/우유②					

원산지 표시 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩 (두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순, 연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼	돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산			23일(금) ★돈가스	돼지고기 : 국내산			
17일(토) ★오므라이스/ 햄	돼지고기 : 국내산			30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨	닭고기 : 국내산			



더없이 맑고 건강한 세상은
광명시 시립 꿈나무어린이집

발행일	26. 9. 15.
영양사	주경민, 윤수정
시립 꿈나무 어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(목) 575kcal 27g			2일(금) 529kcal 20g			3일(토) 개천절					
오전	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됩니다. * '(건강)'표기는 경기도 과일 공급사업으로 제공되는 과일입니다.											
점심	* '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됩니다. * '(건강)'표기는 경기도 과일 공급사업으로 제공되는 과일입니다.			쌀밥/깍두기⑨ 건새우미역국⑤⑥⑨ 달걀간장구이⑤⑥⑯ 깻잎무침⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 고기백짜뽕국⑤⑥⑯⑯ 두부달걀찜①⑤⑨ 김자반					
오후				구운달걀①/보리차			두부과자⑤/마시는요구르트②					
2주	5일(월) 대체공휴일	6일(화) 646kcal 28g	7일(수) 712kcal 24g	8일(목) 641kcal 22g	9일(금) 한글날	10일(토) 607kcal 20g						
오전		시리얼⑤/우유②		참깨죽								
점심		기장밥/깍두기⑨ 복어국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧			사골고기국수⑤⑥⑩⑯ 김가루주먹밥⑤⑥ 배추김치⑨					
오후		★미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯		찐고구마/우유②								
3주	12일(월) 562kcal 24g	13일(화) 602kcal 23g	14일(수) 505kcal 20g	15일(목) 570kcal 22g	16일(금) 594kcal 26g	17일(토) 324kcal 9g						
오전	샤인머스켓(건강)		파프리카스틱/치즈②		배		소고기죽⑯		사과		키위	
점심	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부탕⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑯ 너트리버섯나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 한식잡채⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 어묵브로콜리볶음⑤⑥		★오므라이스①②⑤⑥⑫⑯⑯ 유부된장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후	모닝빵①②⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩/등글레차		찐단호박/우유②		부추전①⑤⑥/옥수수차		삼은달걀①/ 저당마시는요구르트②			
4주	19일(월) 704kcal 23g	20일(화) 552kcal 23g	21일(수) 654kcal 23g	22일(목) 675kcal 23g	23일(금) 592kcal 25g	24일(토) 343kcal 17g						
오전	샤인머스켓(건강)		오이스틱/마시는요구르트②		바나나		채소죽		배		우유②	
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침		참쌀밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 갈비탕⑤⑥⑯ 두부우영조림⑤⑥ 구이김		기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★돈까스*소스⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫		달걀버터떡②⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후	치즈빵①②⑥/우유②		콩면간장비빔국수⑤⑥		한케이크①②⑥/우유②		그늘늘라⑤/우유②		후리가케주먹밥⑤⑥			
5주	26일(월) 579kcal 23g	27일(화) 729kcal 24g	28일(수) 553kcal 21g	29일(목) 670kcal 24g	30일(금) 691kcal 21g	31일(토) 321kcal 7g						
오전	샤인머스켓(건강)		미숫가루⑤/우유②		단감		김가루참쌀죽		사과		바나나	
점심	수수밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 달고기채소볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 우거지국⑤⑥ 돼지고기볶침 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드*드레싱①⑤		흑미밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑥ 들깨무나물⑤⑥		빔밥/깍두기⑨ 감자양파국⑤⑥ 달걀테리야끼구이⑤⑥⑯⑯ 시금치나물⑤⑥		소고기하이라이스⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑯ 깍두기⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② 배추김치⑨	
오후	슈크림빵①②⑥/우유②		달걀주먹밥①⑤⑥/등글레차		잔치국수①⑤⑥		시리얼⑤/우유②		팸샌드위치①②⑥/우유②			

원산지 표 시	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 납치, 조피블라(우력), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)
---------	--

쌀, 흑미, 참쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순, 연두부)
국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼	돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산			23일(금) ★돈까스	돼지고기 : 국내산		
17일(토) ★오므라이스/ 햄	돼지고기 : 국내산			30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨	닭고기 : 국내산		



더없이 맑고 건강하게 자라는

광명시 시립 꿈나무어린이집

발행일	26. 9. 15.
영양사	윤수정
시립 꿈나무 어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 : 1~2세 **석식**

1주				1일(목)	273kcal	15g	2일(금)	261kcal	8g						
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됩니다.						수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채								
				쌀밥/작두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 연두부샐러드⑤											
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	244kcal	10g	7일(수)	244kcal	8g	8일(목)	248kcal	10g	9일(금)	한글날		
저녁				돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 김자반 깍두기⑨			쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥			쌀밥/작두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥					
3주	12일(월)	253kcal	12g	13일(화)	266kcal	9g	14일(수)	305kcal	13g	15일(목)	228kcal	7g	16일(금)	274kcal	11g
저녁	수수밥/작두기⑨ 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥			채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨			쌀밥/작두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥			기장밥/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김		
4주	19일(월)	272kcal	11g	20일(화)	216kcal	6g	21일(수)	304kcal	12g	22일(목)	249kcal	11g	23일(금)	283kcal	14g
저녁	흑미밥/작두기⑨ 감자국⑤⑥ ★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ ★맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(굴)			찰쌀밥/작두기⑨ 달걀양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥			기장밥/작두기⑨ 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부김치볶음⑤⑥⑨ 김자반		
5주	26일(월)	257kcal	11g	27일(화)	268kcal	11g	28일(수)	252kcal	13g	29일(목)	235kcal	10g	30일(수)	268kcal	11g
저녁	닭고기짜장라이스⑤⑥⑮ 달걀묵국⑤⑥⑩ 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨			쌀밥/작두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★햄박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥			흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 북어채썰⑤⑥			밤밥/작두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤			쌀밥/작두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥		

원산지 표시 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순, 연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
2일(금) ★소시지새송이버섯볶음/ 소시지			돼지고기 : 국내산		20일(화) ★맑은부대찌개/햄		돼지고기 : 국내산	
19일(월) ★돈까스			돼지고기 : 국내산		23일(금) ★참치김치볶음/ 참치캔		다랑어 : 원양산	
20일(화) ★맑은부대찌개/소시지			돼지고기 : 국내산		27일(화) ★햄박스테이크		돼지고기 : 국내산	



발행일	26. 9. 15.
영양사	윤수정
시립 꿈나무 어린이집	

2026년 10월 식단

식단 유형 : 3~5세 **석식**

1주					1일(목)	389kcal	22g	2일(금)	373kcal	11g					
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됩니다.				쌀밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 연두부샐러드⑤			수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑮ 사과무생채							
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	349kcal	15g	7일(수)	348kcal	11g	8일(목)	354kcal	15g	9일(금)	한글날		
저녁					돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 김자반 깍두기⑨			쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥				
3주	12일(월)	361kcal	16g	13일(화)	379kcal	12g	14일(수)	436kcal	19g	15일(목)	326kcal	11g	16일(금)	392kcal	16g
저녁	수수밥/깍두기⑨ 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥				쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥			채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨			쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥			기장밥/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김	
4주	19일(월)	388kcal	16g	20일(화)	309kcal	9g	21일(수)	434kcal	16g	22일(목)	356kcal	16g	23일(금)	403kcal	20g
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감자국⑤⑥ ★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥				쌀밥/배추김치⑨ ★맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(굴)			참쌀밥/깍두기⑨ 달걀양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥			수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥			기장밥/깍두기⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 두부김치볶음⑤⑥⑨ 김자반	
5주	26일(월)	367kcal	15g	27일(화)	382kcal	16g	28일(수)	360kcal	18g	29일(화)	336kcal	14g	30일(수)	383kcal	16g
저녁	닭고기짜장라이스⑤⑥⑮ 달걀묵국⑤⑥⑩ 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨				쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★햄박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥			흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 복어채썰⑤⑥			빬밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤			쌀밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥	

원산지 표시 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(횡태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
2일(금)★소시지새송이버섯볶음/ 소시지			돼지고기 : 국내산		20일(화)★맑은부대찌개/햄		돼지고기 : 국내산	
19일(월)★돈까스			돼지고기 : 국내산		23일(금)★참치김치볶음/ 참치캔		다랑어 : 원양산	
20일(화)★맑은부대찌개/소시지			돼지고기 : 국내산		27일(화) ★햄박스테이크		돼지고기 : 국내산	



다함께 하고 건강하게 지내는

광명시 **시립 꿈나무어린이집**