| 발 행 일 | 26. 10. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 최수진, 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 후기 이유식

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

| 1주 | | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 후기 | 식사 | 소고기감자무른밥⑯<br>떡뻥 | 닭가슴살부추무른밥⑮ | 잔멸치버섯무른밥<br>떡뻥 | 소고기미역무른밥⑯ | 닭가슴살무무른밥⑮<br>떡뻥 | 흰살생선당근무른밥 |
| | 간식 | 아기치즈② | 당근퓨레 | 떠먹는요구르트② | 으깬고구마 | 아기치즈② | - |
| 열량/단백질 | | 168kcal/ 7g | 126kcal/ 7g | 158kcal/ 8g | 181kcal/ 6g | 146kcal/ 9g | 104kcal/ 5g |
| **2주** | | **9일(월)** | **10일(화)** | **11일(수)** | **12일(목)** | **13일(금)** | **14일(토)** |
| 후기 | 식사 | 닭가슴살버섯무른밥⑮<br>떡뻥 | 동태살파프리카무른밥 | 소고기청경채무른밥⑯<br>떡뻥 | 닭가슴살애호박무른밥⑮ | 흰살생선미역무른밥<br>떡뻥 | 소고기채소무른밥⑯ |
| | 간식 | 떠먹는요구르트② | 찐연두부⑤ | 크림치즈 머핀①②⑥ | 찐감자 | 아기치즈② | - |
| 열량/단백질 | | 163kcal/ 10g | 130kcal/ 8g | 214kcal/ 9g | 176kcal/ 7g | 147kcal/ 8g | 120kcal/ 5g |
| **3주** | | **16일(월)** | **17일(화)** | **18일(수)** | **19일(목)** | **20일(금)** | **21일(토)** |
| 후기 | 식사 | 닭가슴살청경채무른밥⑮<br>떡뻥 | 소고기양파무른밥⑯ | 닭가슴살오이무른밥⑮<br>떡뻥 | 소고기다시마무른밥⑯ | 동태살무른밥<br>떡뻥 | 닭가슴살미역무른밥⑮ |
| | 간식 | 으깬고구마 | 떠먹는요구르트② | 모닝빵①②⑥ | 아기치즈② | 치즈감자볼② | - |
| 열량/단백질 | | 163kcal/ 6g | 182kcal/ 9g | 179kcal/ 8g | 161kcal/ 7g | 144kcal/ 8g | 99kcal/ 6g |
| **4주** | | **23일(월)** | **24일(화)** | **25일(수)** | **26일(목)** | **27일(금)** | **28일(토)** |
| 후기 | 식사 | 잔멸치애호박무른밥<br>떡뻥 | 닭가슴살배추무른밥⑮ | 소고기애호박무른밥⑯<br>떡뻥 | 흰살생선당근무른밥 | 소고기파프리카무른밥⑯<br>떡뻥 | 닭가슴살양파무른밥⑮ |
| | 간식 | 아기치즈② | 으깬단호박 | 찐연두부⑤ | 아기치즈② | 떠먹는요구르트② | - |
| 열량/단백질 | | 142kcal/ 7g | 133kcal/ 6g | 144kcal/ 7g | 147kcal/ 7g | 184kcal/ 9g | 102kcal/ 6g |
| **5주** | | **30일(월)** | | | | | |
| 후기 | 식사 | 소고기버섯무른밥⑯<br>떡뻥 | | | | | |
| | 간식 | 바나나퓨레 | | | | | |
| 열량/단백질 | | 180kcal/ 6g | | | | | |

**원산지 표시**

**[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.
* 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

**[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

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), 넙치, 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, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지) | 쇠고기(국내산) | 닭고기 | 콩(두부, 순·연두부) | 흰살생선( 동태 ) |
|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 |

| 발 행 일 | 26. 10. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 이혜정, 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

| 1주 | 2일(월) 488kcal 21g | 3일(화) 439kcal 19g | 4일(수) 390kcal 10g | 5일(목) 460kcal 19g | 6일(금) 419kcal 19g | 7일(토) 232kcal 8g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 샤인머스캣(건강과일) | 당근스틱/치즈② | 키위 | 닭죽⑮ | 단감 | 토마토⑫ |
| 점심 | 수수밥/백김치⑨<br>감잣국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>들깨부추국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>어린잎두부샐러드⑤ | 그린데이<br>표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥<br>무채된장국⑤⑥<br>감자고로케①②⑤⑥<br>상추겉절이⑤⑥<br>백김치⑨ | 발아현미밥/깍두기⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>해초무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥ | 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱<br>백김치⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후 | 소보로빵①②④⑥/우유② | 크림리조또② | (채식)군만두⑤⑥<br>/마시는요구르트② | 찐고구마/과채주스 | 구운달걀①/우유② | |
| 2주 | 9일(월) 447kcal 20g | 10일(화) 526kcal 21g | 생일식단 11일(수) 528kcal 18g | 12일(목) 502kcal 20g | 13일(금) 442kcal 18g | 14일(토) 351kcal 17g |
| 오전 | 배(건강과일) | 시리얼⑤/우유② | 제철과일(사과) | 배(건강과일) | 토마토⑫ | 우유② |
| 점심 | 기장밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>햄감자채볶음⑤⑥⑩ | 수수밥/백김치⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>들깨무나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑧ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>닭살허니버터조림②⑮<br>깻잎나물⑤⑥ | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>연두부찜*양념장⑤⑥<br>백김치⑨ | 감자칼국수⑤⑥<br>녹두전①⑤⑨⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후 | 단호박튀김⑤⑥/우유② | 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ | 케이크①②⑥/우유② | 찐감자/우유② | 꿀호떡①②⑥/우유② | |
| 3주 | 16일(월) 418kcal 14g | 17일(화) 512kcal 27g | 18일(수) 465kcal 18g | 19일(목) 421kcal 17g | 20일(금) 389kcal 19g | 21일(토) 255kcal 8g |
| 오전 | 샤인머스캣(건강과일) | 오이스틱/떠먹는요구르트② | 배 | 소고기죽⑯ | 키위 | 사과 |
| 점심 | 쌀밥/깍두기⑨<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>오이무침⑤⑥ | 차조밥/백김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>버섯조림⑤⑥ | 차조밥/백김치⑨<br>근대국⑤⑥<br>언양불고기⑤⑥⑯<br>파프리카잡채⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑩<br>치즈달걀찜①②⑨<br>연근조림⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑯<br>구이김 | 감자수제비⑤⑥<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>추가밥/깍두기⑨ |
| 오후 | 찐고구마/우유② | 사골고기국수⑤⑥⑩⑯ | 모닝빵*딸기잼①②⑥/우유② | 찐감자/둥글레차 | 삶은달걀①/우유② | |
| 4주 | 23일(월) 362kcal 14g | 24일(화) 465kcal 15g | 25일(수) 461kcal 16g | 26일(목) 467kcal 20g | 27일(금) 480kcal 17g | 28일(토) 354kcal 14g |
| 오전 | 배(건강과일) | 파프리카스틱/치즈② | 사과 | 당근죽 | 바나나 | 우유② |
| 점심 | 쌀밥/백김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>두부짜장조림⑤⑥<br>숙주무침⑤⑥ | 흑미밥/배추겉절이<br>미역된장국⑤⑥<br>삼겹살채소볶음⑩<br>미나리나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮<br>코울슬로①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>설렁탕⑯<br>두부굴소스볶음⑤⑥⑱<br>콩나물무침⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>닭살뭇국⑤⑥⑮<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>배추나물⑤⑥ | 쌀국수⑤⑥⑯<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬ |
| 오후 | 잔치국수①⑤⑥ | 단호박수프②⑥<br>/식빵반쪽①②⑥ | 물만두⑤⑥⑩<br>/저당마시는요구르트② | 과일샐러드①②⑤⑫/우유② | 찹쌀꽈배기①②⑥/우유② | |
| 5주 | 30일(월) 384kcal 13g | | | | | |
| 오전 | 감귤 | | | | | |
| 점심 | 수수밥/백김치⑨<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살참깨무침①⑤⑮<br>감자케첩조림⑫ | | | | | |
| 오후 | 소고기우엉김밥⑤⑥⑯/보리차 | | | | | |

※ 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

**원산지 표 시**

**[표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

*쌀, 백김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 백김치(배추·고춧가루, 백김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 넙치, 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, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부, 콩비지) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9일(월) 햄감자채볶음/ 햄 | 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 | 11일(수) 함박스테이크 | 돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산 |
| 10일(화) 토마토스파게티/ 베이컨 | 돼지고기(베이컨) : 외국산(스페인,미국) | 25일(수) 치킨까스 | 닭고기: 국내산 |

| 발 행 일 | 26. 10. 15. |
|---|---|
| 영 양 사 | 이혜정, 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

| 1주 | 2일(월) 656kcal 28g | 3일(화) 607kcal 26g | 4일(수) 536kcal 14g | 5일(목) 635kcal 27g | 6일(금) 556kcal 25g | 7일(토) 311kcal 11g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 샤인머스캣(건강과일) | 당근스틱/치즈② | 키위 | 닭죽⑮ | 단감 | 토마토⑫ |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>감잣국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>애호박볶음⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨부추국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>어린잎두부샐러드⑤ | 그린데이<br>표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥<br>무채된장국⑤⑥<br>감자고로케①②⑤⑥<br>상추겉절이⑤⑥<br>배추김치⑨ | 발아현미밥/깍두기⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>해초무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥ | 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후 | 소보로빵①②④⑥/우유② | 크림리조또② | (채식)군만두⑤⑥<br>/마시는요구르트② | 찐고구마/과채주스 | 구운달걀①/우유② | |
| 2주 | 9일(월) 614kcal 26g | 10일(화) 673kcal 27g | 생일식단 11일(수) 712kcal 24g | 12일(목) 676kcal 27g | 13일(금) 590kcal 24g | 14일(토) 460kcal 23g |
| 오전 | 배(건강과일) | 시리얼⑤/우유② | 제철과일(사과) | 배(건강과일) | 토마토⑫ | 우유② |
| 점심 | 기장밥/배추김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>햄감자채볶음⑤⑥⑩ | 수수밥/배추김치⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>들깨무나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑧ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>닭살허니버터조림②⑮<br>깻잎나물⑤⑥ | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>연두부찜*양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 감자칼국수⑤⑥<br>녹두전①⑤⑨⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후 | 단호박튀김⑤⑥/우유② | 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ | 케이크①②⑥/우유② | 찐감자/우유② | 꿀호떡①②⑥/우유② | |
| 3주 | 16일(월) 576kcal 18g | 17일(화) 699kcal 36g | 18일(수) 622kcal 24g | 19일(목) 600kcal 25g | 20일(금) 514kcal 24g | 21일(토) 365kcal 12g |
| 오전 | 샤인머스캣(건강과일) | 오이스틱/떠먹는요구르트② | 배 | 소고기죽⑯ | 키위 | 사과 |
| 점심 | 쌀밥/깍두기⑨<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>오이무침⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>버섯조림⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>근대국⑤⑥<br>언양불고기⑤⑥⑯<br>파프리카잡채⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑩<br>치즈달걀찜①②⑨<br>연근조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑯<br>구이김 | 감자수제비⑤⑥<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>추가밥/깍두기⑨ |
| 오후 | 찐고구마/우유② | 사골고기국수⑤⑥⑩⑯ | 모닝빵*딸기잼①②⑥/우유② | 찐감자/둥글레차 | 삶은달걀①/우유② | |
| 4주 | 23일(월) 517kcal 20g | 24일(화) 646kcal 20g | 25일(수) 638kcal 22g | 26일(목) 626kcal 27g | 27일(금) 644kcal 23g | 28일(토) 465kcal 18g |
| 오전 | 배(건강과일) | 파프리카스틱/치즈② | 사과 | 당근죽 | 바나나 | 우유② |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>두부짜장조림⑤⑥<br>숙주무침⑤⑥ | 흑미밥/배추겉절이<br>미역된장국⑤⑥<br>삼겹살채소볶음⑩<br>미나리나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮<br>코울슬로①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>설렁탕⑯<br>두부굴소스볶음⑤⑥⑱<br>콩나물무침⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>닭살뭇국⑤⑥⑮<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>배추나물⑤⑥ | 쌀국수⑤⑥⑯<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬ |
| 오후 | 잔치국수①⑤⑥ | 단호박수프②⑥<br>/식빵반쪽①②⑥ | 물만두⑤⑥⑩<br>/저당마시는요구르트② | 과일샐러드①②⑤⑫/우유② | 찹쌀꽈배기①②⑥/우유② | |
| 5주 | 30일(월) 548kcal 19g | | | | | |
| 오전 | 감귤 | | | | | |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살참깨무침①⑤⑮<br>감자케첩조림⑫ | | | | | |
| 오후 | 소고기우엉김밥⑤⑥⑯/보리차 | | | | | |

※ 11월 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

**원산지 표 시**

**[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

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), 넙치, 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, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부, 콩비지) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9일(월) ★햄감자채볶음/ 햄 | 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 | 11일(수) ★함박스테이크 | 돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산 |
| 10일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨 | 돼지고기(베이컨) : 외국산(스페인,미국) | 25일(수) ★치킨까스 | 닭고기: 국내산 |

| 발 행 일 | 26. 10. 16. |
|---|---|
| 영 양 사 | 윤수정 |
| 시립광명포레나어린이집 | |

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | **2일(월)** 253kcal 9g | **3일(화)** 289kcal 11g | **4일(수)** 288kcal 10g | **5일(목)** 253kcal 9g | **6일(금)** 249kcal 12g |
| 저녁 | 수수밥/배추김치⑨<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>애호박전①⑤⑥<br>감자조림⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기버섯볶음⑤⑥⑯<br>무생채 | 현미밥/깍두기⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤⑥<br>브로콜리숙회*참깨소스①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>두부된장국⑤⑥<br>돼지고기카레볶음⑤⑥⑩<br>구이김 |
| **2주** | **9일(월)** 213kcal 12g | **10일(화)** 265kcal 13g | **11일(수)** 236kcal 11g | **12일(목)** 280kcal 7g | **13일(금)** 263kcal 12g |
| 저녁 | 기장밥/배추김치⑨<br>아욱국⑤⑥<br>닭살장조림⑤⑥⑮<br>숙주나물무침⑤⑥ | 수수밥/배추김치⑨<br>달걀감잣국①⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜*쌈장⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>들깨뭇국⑤⑥<br>삼치데리야끼구이⑤⑥<br>상추사과무침 | 쌀밥/깍두기⑨<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박볶음⑤⑥<br>마시는요구르트② | 쌀밥/배추김치⑨<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩<br>쑥갓두부무침⑤⑥ |
| **3주** | **16일(월)** 300kcal 11g | **17일(화)** 275kcal 12g | **18일(수)** 250kcal 11g | **19일(목)** 284kcal 11g | **20일(금)** 253kcal 12g |
| 저녁 | 짜장라이스⑤⑥⑩<br>어묵국⑤⑥<br>군만두①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 차조밥/배추김치⑨<br>소고기숙주국⑤⑥⑯<br>오이달걀볶음①⑤<br>새송이버섯볶음⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>미역된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>귤 | 흑미밥/깍두기⑨<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>과채주스 | 쌀밥/배추김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯<br>콩나물무침⑤⑥ |
| **4주** | **23일(월)** 266kcal 10g | **24일(화)** 285kcal 7g | **25일(수)** 317kcal 8g | **26일(목)** 243kcal 8g | **27일(금)** 291kcal 11g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>당근라페 | ⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮<br>미니우동⑤⑥<br>깍두기⑨<br>단감 | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨버섯국⑤⑥<br>삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩<br>마시는요구르트② | 쌀밥/깍두기⑨<br>시금치맑은국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤⑥<br>들깨양배추볶음⑤⑥ | 수수밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>훈제오리양파볶음⑤⑥<br>건파래자반 |
| **5주** | **30일(월)** 245kcal 10g | | | | |
| 저녁 | ⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩<br>순두부맑은국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>토마토⑫ | | | | |

**원산지 표 시**

**[⭐표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

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), 녹두, 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, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩(두부, 순·연두부,콩비지) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3일(화) ⭐소시지파프리카볶음/ 소시지 | 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 | 24일(화) ⭐김치볶음밥/ 햄 | 돼지고기: 국내산 |
| 13일(금) ⭐돈까스 | 돼지고기: 국내산 | 30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스 | 돼지고기: 국내산 |
| 20일(금) ⭐동그랑땡전 | 돼지고기: 국내산 | | |