



일자/요일					1(목)				2(금)			
오전간식					쇠고기청경채죽⑫				배/우유			
점심					찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식					핑거스틱빵①②⑥/우유②				치즈스틱①②⑤⑥/매실차			
열량/단백질					633 29				600 29			
일자/요일	5(월)				6(화)				7(수)			
오전간식					근대죽⑤⑥				바나나/치즈②			
점심					기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨				쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리아까볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨			
오후간식					핫케이크①②⑤⑥/우유②				채소볶음밥⑤⑥/보리차			
열량/단백질	644 26				622 24				606 23			
일자/요일	12(월)				13(화)				15(목)			
오전간식	사과/우유②				쇠고기죽⑫				두부가지죽⑤			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 배추된장국⑤⑥ 혼재오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨				찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	후리가게주먹밥⑤/보리차				삶은달걀①/우유②				찐고구마/우유②			
열량/단백질	607 22				623 24				632 23			
일자/요일	19(월)				20(화)				22(목)			
오전간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
점심					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
오후간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
열량/단백질					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
일자/요일	12(월)				13(화)				15(목)			
오전간식	사과/우유②				쇠고기죽⑫				두부가지죽⑤			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 배추된장국⑤⑥ 혼재오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨				찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	후리가게주먹밥⑤/보리차				삶은달걀①/우유②				찐고구마/우유②			
열량/단백질	607 22				623 24				632 23			
일자/요일	19(월)				20(화)				22(목)			
오전간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
점심					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
오후간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
열량/단백질					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
일자/요일	12(월)				13(화)				15(목)			
오전간식	사과/우유②				쇠고기죽⑫				두부가지죽⑤			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 배추된장국⑤⑥ 혼재오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨				찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	후리가게주먹밥⑤/보리차				삶은달걀①/우유②				찐고구마/우유②			
열량/단백질	607 22				623 24				632 23			
일자/요일	19(월)				20(화)				22(목)			
오전간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
점심					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
오후간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
열량/단백질					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
일자/요일	12(월)				13(화)				15(목)			
오전간식	사과/우유②				쇠고기죽⑫				두부가지죽⑤			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 배추된장국⑤⑥ 혼재오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨				찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	후리가게주먹밥⑤/보리차				삶은달걀①/우유②				찐고구마/우유②			
열량/단백질	607 22				623 24				632 23			
일자/요일	19(월)				20(화)				22(목)			
오전간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
점심					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
오후간식					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
열량/단백질					2학기 신체계측				찾아오는 독서서비스(5,6세)			
일자/요일	12(월)				13(화)				15(목)			
오전간식	사과/우유②				쇠고기죽⑫				두부가지죽⑤			
점심	쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				흑미밥 배추된장국⑤⑥ 혼재오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨				찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	후리가게주먹밥⑤/보리차				삶은달걀①/우유②				찐고구마/우유②			
열량/단백질	607 22				623 24				632 23			



일자/요일		1(목)				2(금)					
오전간식		쇠고기청경채죽⑬				배/우유					
점심		찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨				쌀밥 북어양파국⑤⑥ 돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑩⑬ 청경채나물 깍두기⑨					
오후간식		핑거스틱빵①②⑥/우유②				치즈스틱①②⑤⑥/매실차					
열량/단백질		434 20				459 21					
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식				근대죽⑤⑥		바나나/치즈②		어묵양파죽⑤⑥			
점심				기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야가볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 연두부달걀찜①⑤ 김구이 백김치⑨			
오후간식				햇케이크①②⑤⑥/우유②		채소볶음밥⑤⑥/보리차		찜감자/우유②			
열량/단백질				441 18		425 17		416 16			
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 생일잔치		15(목)		16(금)	
오전간식		사과/우유②		쇠고기죽⑬		바나나		두부가지죽⑤		키위/치즈	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살치킨 느타리버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 가지마구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 채소닭고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		후리가게주먹밥⑤/보리차		삶은달걀①/우유②		케이크①②⑥/우유②		찜고구마/우유②		구운식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		417 16		427 17		454 16		433 16		479 19	
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 핏줄데이		22(목)		23(금)	
				2학기 신체계측						요리실습(오명탕)	
← 2학기 학부모대면상담기간 →											
오전간식		굴/치즈		미역죽⑤⑥		배/요구르트		새송이버섯죽		채소스틱(오이)/떡먹는요구르트②	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨		쌀밥 순두부백탕⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②		찜감자/우유②		단호박스프②		크로와상①②⑥/우유②		김가루주먹밥/둥글레차	
열량/단백질		475 18		427 16		453 16		428 20		415 21	
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
						졸업 및 수료사진촬영		드론Day			
← 2학기 학부모대면상담기간 →											
오전간식		사과/두유⑤		채소죽		단감/우유②		달걀양파죽①		바나나/치즈	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨		찰쌀밥 쇠고기뭇국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 들깨생이버섯국⑤⑥ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑩ 으깨고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		달걀볶이①⑤⑥/보리차		카스텔라①②⑥/우유②		우영조림주먹밥⑤⑥/보리차		미트소스파제티⑥⑩⑬/우유②		핫도그①②⑥⑩/우유②	
열량/단백질		410 20		446 14		419 15		452 20		481 20	
원산지 표시		밥, 죽, 누룽지		돼지고기		닭고기		쇠고기		오리고기	
		쌀									
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		백김치		고등어		오징어					
		배추		국내산		국내산					
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.											
* 푸드프린팅 : 이달의 식재료 "두부"				* 제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 참치, 가지마 등							
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"											
* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.											
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정) 〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉 〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉											
* 'or', '(추가:)' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.											
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.											
본 센터의 식단은 펄텍스 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.											