

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑬		☺ 닭살브로콜리죽⑮			
점심		쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑦ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 평거스틱①②⑥/우유② 434 20		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부부침⑤⑥⑦⑧⑨ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ ☺ 배/우유② 420 20			
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)	
오전간식				근대국⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥	
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 햇케이크①②⑤⑥/우유② 441 18		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야까볶음⑤⑥⑮ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨ 바나나/치즈② 416 17	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날	
오전간식		콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑮		☺ 흰살생선배추죽	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 사과/우유② 422 15		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 삶은달걀①/우유② 427 17		☺ 쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑮ ☺ 송 물만두⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ ☺ 단감/애플사과요르트② 433 14	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 컬러푸드DAY	
오전간식		☺ 달걀브로콜리죽①		미역국⑤⑥		☺ 순두부감자죽⑤	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기근아조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 굴/치즈② 439 17		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑮ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨ 바터감자구이②(or편감자)/우유② 427 16		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 단호박스프② 474 18	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		쇠고기시금치죽⑮		채소죽		두부양배추죽⑤	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토②/우유② 412 17		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑮ ☺ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 카스텔라①②⑥/우유② 446 14		쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 오깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨ ☺ 단감/우유② 422 15	
오후간식							
열량/단백질							
원산지 표시		밥, 죽 누룽지 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 국내산		돼지고기 닭고기 국내산 국내산 백김치 배추 국내산		쇠고기 오리고기 국내산 국내산 고등어 국내산	
						가공품 원산지 표시	

영양사 : 박소담, 고은수

만3-5세 / 간식강화형

좋은씨앗어린이집

일자/요일		1(목)		2(금)		3(토)	
오전간식		☺ 쇠고기청경채죽⑬		☺ 닭살보로콜리죽⑮			
점심		쌀밥 콩나물국⑤ ☺ 닭고기보로콜리볶음⑤⑥⑮ 크레미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 핑거스틱①②⑥/우유② 633 29		쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺ 돼지고기구이*두부볶음⑥⑩⑪⑫ ☺ 청경채나물 깍두기⑨ ☺ 배/우유② 611 29			
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		5(월)		6(화)		7(수)	
오전간식				근대죽⑤⑥		연두부버섯죽⑤⑥	
점심				쌀밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 핫케이크①②⑤⑥/우유② 644 26		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨ 바나나/치즈② 607 24	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수) 국없는날	
오전간식		콩나물당근죽⑤⑥		쇠고기죽⑬		☺ 흰살생선배추죽	
점심		쌀밥 콩비지국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 사과/우유② 615 22		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨ 삶은달걀①/우유② 623 24		쌀밥 쇠고기짜장덮밥⑤⑥⑩ ☺ 송 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ ☺ 단감/액상요구르트② 631 20	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수) 월요일	
오전간식		☺ 달걀보로콜리죽①		미역국⑤⑥		순두부감자죽⑤	
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 사과/치즈② 644 24		쌀밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺ 브로콜리스크램블에그①⑤ 숙주나물 깍두기⑨ 버터감자구이②우유② 622 24		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 단호박스프② 660 26	
오후간식							
열량/단백질							
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		쇠고기시금치죽⑬		채소죽		두부양배추죽⑤	
점심		쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 쇠고기뭇국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨ ☺ 단감/우유② 614 22		쌀밥 ☺ 쇠고기뭇국⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺ 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨ ☺ 단감/우유② 614 22		쌀밥 유부된장국⑤⑥ ☺ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물 배추김치⑨ 미트소스파제티⑥⑩⑫/우유② 660 29	
오후간식							
열량/단백질							
원산지 표시		밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산		돼지고기 닭고기 국내산 오징어 국내산		쇠고기 오리고기 국내산 국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시		국내산 국내산		국내산 국내산		국내산 국내산	
원산지 표시							