

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 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 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			1	2 :생일 잔치
점심				소고기채소죽⑤⑨	씨리얼토폰바나나초침범벅⑥/원우유②
1-2세				죽두밥 맑은콩나물국⑤	흑미밥 새우살미역국⑤⑨
3-5세				돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩	고구마달걀비⑤⑥⑩
오후간식 1				온두부찜⑤/양념장⑤⑥	과일샐러드①⑤⑥
열량/단백질				백김치⑨	백김치⑨
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	미니약과⑤⑥/수정과	마들렌①②⑤⑥/원우유②	단호박죽	
1-2세		토마토참쌀밥⑫	꽃팥콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑨⑩	현미참쌀밥	
3-5세		취나물된장국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	들깨버섯국⑤	
오후간식 1		코다리살강정⑤⑥⑫	크렌베리멸치볶음⑤⑥	몽골리안폭크⑤⑥⑩⑫	
열량/단백질		유부숙주나물무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	청포묵김무침⑤	
오전간식	12	13:서울미래밥상/현장학습	14	15	16
점심	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑨ 대파양배추나물⑤ 백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ dertyk m 백김치⑨	죽두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식짜파로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 무생채 백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	넙적근만두⑤⑥/원우유②	샤인머스켓/마시는요플레②	또띠아콘피자②⑥/한라봉주스	우유카레우동②⑤⑥⑨⑩	우리쌀전병①⑤⑥/원우유②
열량/단백질	219/11	130/4	173/7	219/3	210/10
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩/조각식빵⑥	새우살채소죽⑤⑨	바나나/ 원우유②	대구살채소죽⑤⑥	영양약밥⑤/원우유②
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/저염치즈②	배/떠먹는요플레②	씨앗호떡②④⑤⑥⑩/아몬드브리즈④	베트남쌀국수⑤⑥⑩/스트링치즈②	소보루빵①②④⑤⑥/유기농두유⑤
열량/단백질	228/7	130/4	214/9	222/8	207/9
오전간식	26	27	28	29	30 :생일잔치/숲체험
점심	스크램블에그①⑤/원우유②	영양닭국⑤	우유구겔호프①②⑤⑥⑩/원우유②	전복채소죽⑤⑩	오곡씨리얼⑥/원우유②
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥/보리차	샤인머스켓/원우유②	허니버터감자구이②⑤/통굴레차	볶음우동⑤⑥⑨⑩/짜먹는요플레②	케익①②⑤⑥/원우유②
열량/단백질	211/8	130/4	199/5	225/8	249/10
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 잣				
원산지 표시	☐ 원산지 표시 소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치·원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐폭립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

10월1주		* * 이유식 유의사항 -초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉았있고 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 -초기이유식의 경우 6개월부터는 반드시 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 최소 3번은 제공함 -철분공급을 위해6개월부터는 다진소고기를 토핑으로 얹어서 먹인다 - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주만 진행하고 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 쓴 성분을 제거한 후 조리해주세요. - 초기 이유식을 만들 경우 너무 짭짤 걸쭉질은 제거한 후 조리함			1	2 :생일잔치
	후기 이유식				소고기채소진밥⑤ 무미김채소진밥 연두부녹두진밥⑤	새우살미역진밥⑨ 닭살고구마진밥⑮ 흑미타락진밥②
	열량/단백질				244/9	253/10
5월2주		5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
	후기 이유식		현살생선속진밥 소고기취나물진밥⑥ 누룽지진밥	연두부채소진밥⑤ 노른자청경채진밥① 시금치타락진밥②	단호박진밥 소고기버섯진밥⑮ 노른자채소진밥①	
	열량/단백질		261/13	271/9	233/9	
5월3주		12	13	14	15	16
	후기 이유식	대개살채소진밥⑧ 소고기감자진밥⑥ 노른자양배추진밥①	고구마오트밀쌀진밥 연두부가자진밥⑤ 소고기채소진밥⑥	두부채소진밥⑤ 닭살비타민진밥⑮ 소고기녹두진밥⑥	두부미역진밥⑤ 소고기양상추진밥⑥ 오트밀타락진밥②	참깨콩나물죽 연두부채소진밥⑤ 노른자무진밥①
	열량/단백질	230/7	250/10	279/9	252/11	298/11
8월4주		19	20	21	22	23
	후기 이유식	두부채소진밥⑤ 소고기버섯진밥⑥ 노른자당근진밥①	새우살채소진밥⑨ 소고기취나물진밥⑥ 채소오트밀진밥	연두부감자진밥⑤ 노른자실파진밥① 저염치즈채소진밥②	대구살채소진밥 소고기얼갈이진밥⑥ 두부양배추진밥⑤	타락채소진밥 ② 노른자아욱진밥 ① 소고기애호박진밥⑥
	열량/단백질	264/9	261/8	234/10	261/7	268/12
5월5주		26	27	28	29	30 :생일잔치
	후기 이유식	노른자콩나물진밥① 소고기채소진밥⑮ 김가루채소진밥	닭살영양진밥 ⑮ 소고기배추진밥⑥ 대두콩취나물진밥⑤	소고기채소진밥⑥ 단호박오트밀타락진밥② 노른자감자진밥①	전복채소진밥 ⑥ 노른자피망진밥 ① 오트밀수진밥	고구마채소죽 소고기채소진밥⑥ 미역채소죽
	열량/단백질	280/6	279/10	255/10	288/11	299/10
원산지 표시	☐ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산, 쌀(찰쌀,진쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치 : 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이 : 얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산,두부,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산/국내산, 코다리 : 러시아산, 돈까스 : 돈육(국내산), 생선까스 : 명태(러시아산),					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ㉠ 잣					