

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2 생일식단	3 개천절
오전간식	 "북어채찬치국수" 북어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이 됩니다.  "고구마토마토달걀볶음" '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.			씨리얼⑤⑥, 우유②	바나나, 우유②	 개천절
점심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ /소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 감자조림⑤⑥	
오후간식				절편, 요구르트②	비요프②⑤⑥⑩, 케익①②⑤⑥⑩	
열량/단백질/칼슘				732/21/362	931/27/493	
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날	10
오전간식		치즈②, 우유②	당근스틱, 발효유②	샤인머스켓, 우유②	 한글날	우유②
점심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜요짜요②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥		달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②
오후간식		구운도넛①②⑤⑥	굴림만두⑤⑥⑩	북어채찬치국수⑤⑥		포도
열량/단백질/칼슘		681/24/476	657/26/308	746/40/342		532/20/339
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전간식	사인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 발효유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	단감, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	닭살덮밥⑤⑥⑬ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 짜요짜요②	양지쌀국수 ②⑤⑥⑧⑬⑮⑮ 추가밥 배추배
오후간식	카스텔라①②⑤⑥, 우유1/2②	꼬마주먹밥⑤⑥, 보리차	우유식빵①②⑤⑥	전고구마, 둥굴레차	모듬어묵탕⑤⑥	두유⑤
열량/단백질/칼슘	607/23/296	700/31/504	583/23/324	646/23/306	631/32/476	571/21/417
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	배, 우유②	구운멸치, 우유②	오이스틱, 발효유②	누룽지죽, 우유②	사과, 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤ ⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑫⑬ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜요짜요②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 요구르트②	크림소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑬	김치전⑤⑥⑨	구운달걀①, 매실차	송편, 식혜	바나나
열량/단백질/칼슘	606/26/313	664/29/419	571/24/317	684/30/336	638/24/314	491/18/351
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30	31
오전간식	샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	당근스틱, 발효유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	감귤, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 가지미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑬	크로와상①②⑤⑥	키위, 떠먹는요구르트②	꿀떡, 보리차	단감
열량/단백질/칼슘	676/27/295	745/29/443	749/25/324	700/25/473	621/28/297	495/23/328

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)			배추김치			쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)		
	밥	누룽지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
	콩			식육·어육 가공품			수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크림소스리조토)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	가다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	러시아연방	국내산
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산		

식단 안내사항

- ▶ 매일 염도 측정으로 저나트륨 식단 운영 / 둘째 주 금요일 "바다탐험 DAY", 셋째 주 수요일 "탄소제로 DAY" 마지막 주 수요일 "음식여행 DAY"가 제공됩니다.
- ▶ 2026년 경기도「어린이 건강과일 공급 사업」에 의해 주 1회 어린이집 간식으로 과일이 제공되고 있으며, 수급 상황에 따라 변경 가능성을 사전 안내해 드립니다!
- ▶ 식품의 원산지지는 수급 상황에 따라 추후 변동될 수 있으며 변동 시 가정으로 공지됩니다.
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
①난류(달걀, 메주리얼) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
저녁				흑미밥, 짬두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 콩나물무침⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 유부달걀국①⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥
열량/단백질/칼슘				348/14/67	310/15/134
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		흰쌀밥, 배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물	잡곡밥, 짬두기⑨ 부추양파국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 두부국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤	 한글날
열량/단백질/칼슘		341/15/97	358/14/65	337/15/61	
일자	12	13	14	15	16
저녁	흰쌀밥, 짬두기⑨ 유부된장국⑤⑥ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 호박나물⑤	현미밥, 배추김치⑨ 들깨고사탕국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부조갯살국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	보리밥, 짬두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물	흰쌀밥, 짬두기⑨ 수제빛국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리조림⑤⑥
열량/단백질/칼슘	357/17/131	347/15/57	339/14/89	312/14/65	407/19/68
일자	19	20	21	22	23
저녁	수수밥, 짬두기⑨ 참치찌개⑤⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤	기장밥, 짬두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침	잡곡밥, 짬두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥ 청경채무침
열량/단백질/칼슘	342/14/67	329/13/50	333/15/52	334/15/62	319/14/72
일자	26	27	28	29	30
저녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 가지미양념점⑤⑥ 파프리카무침	보리밥, 짬두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 비지전⑤⑥⑨	흰쌀밥, 배추김치⑨ 달걀찐국① 새우살볶음⑤⑥⑨ 고구마조림⑤	흰쌀밥, 짬두기⑨ 두부국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥	현미밥, 짬두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양배추나물
열량/단백질/칼슘	346/18/76	350/15/49	360/17/83	347/10/74	329/20/70

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미 포함)	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)			
	밥	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
	콩	콩	콩	참치	가다랑어	식육·어육 가공품	수산물	수산물	수산물
	두부	연두부	콩비지	참치	가다랑어			동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	원양산				러시아연방	국내산

식단 안내사항

- ▶ 원산지: 식육-어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣
- ▶ [] 메뉴: 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.