

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전새참	 "복어채잔치국수" 복어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다.  "고구마토마토달걀볶음" '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.			타락죽②, 우유②	 과일(바나나), 우유②	 개천절
점심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤④⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	
오후새참				보리편케익, 우유②	굴림만두, 우유②	
열량/ 단백질/ 칼슘				영아 515/17/287 유아 680/21/313	영아 509/22/307 유아 671/28/341	
일자	5 대체휴일	6♥바다탐험DAY♥	7	8	9 한글날	10
오전새참		치즈②, 우유②	 당근스틱, 떠먹는요구르트②	누룽지죽, 우유②	 한글날	우유②
점심		돈육하이라이스 ②③④⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑦ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥		달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②
오후새참		복어채잔치국수⑤⑥, 우유②	찐고구마, 동글레차	팥배기, 우유②		과일(포도)
열량/ 단백질/ 칼슘		영아 588/28/480 유아 742/37/514	영아 442/18/302 유아 575/23/334	영아 564/21/284 유아 728/28/308		
일자	12 유아성교육	13 가을소풍	14 부모교육 열린어린이집의 날 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전새참	 과일(사인머스켓), 우유②	치즈②, 우유②	 파프리카스틱, 떠먹는요구르트②	당근죽, 우유②	 과일(포도), 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	짜장밥 달걀후라이 쇠고기 무국 깍두기⑨ 배도라지모듬	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	달걀덮밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지쌀국수 ②③④⑧⑨⑫⑬⑭ 추가밥 배추김치⑨ 과일(배)
오후새참	김가루주먹밥, 우유②	보리과자, 우유②	단호박찜, 유기농사과주스	황치즈머핀,우유②	모듬어묵탕⑤⑥,우유②	두유⑤
열량/ 단백질/ 칼슘	영아 493/18/276 유아 649/24/297	(영아) 565/23/390	441/17/302 552/21/334	510/19/313 663/25/301	507/26/443 631/32/476	
일자	19	20	21	22 중앙절 잔치	23	24
오전새참	 과일(키위), 우유②	치즈②, 우유②	 오이스틱, 떠먹는요구르트②	누룽지죽, 우유②	 과일(배), 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감장국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑩ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기잡채스테이크 ②⑤⑥⑩⑪ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑪ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후새참	멸치주먹밥, 우유②	유부우동, 우유②	살은달걀①, 매실차	우유식빵,우유②	치킨너겟샐러드,우유②	과일(바나나)
열량/ 단백질/ 칼슘	영아 505/22/352 유아 665/29/406	500/24/412 632/30/437	454/21/295 580/28/324	526/20/284 696/26/309	510/22/292 673/28/321	
일자	26	27	28 가족음악회 ♥음식여행DAY♥	29 고운햇살반 소풍	30	31
오전새참	 과일(배), 우유②	구운멸치, 우유②	 당근스틱, 떠먹는요구르트②	동태살죽, 우유②	 과일(사인머스켓), 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑩ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 유부국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후새참	게살유부초밥, 우유②	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑩, 우유②	모닝빵, 배도라지주스	김치전, 우유②	핫도그, 우유②	과일(단감)
열량/ 단백질/ 칼슘	영아 586/28/354 유아 781/37/406	550/22/376 745/29/443	511/19/308 652/24/340	506/17/302 680/23/342	498/23/361 656/31/419	

원 산 지 표 시	쌀(참쌀, 현미 포함)			배추김치			쇠고기 (국내산일 경우 육종 기업 - 한우/육우/젓소)			
	밥	누룽지	배추	고춧 가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
	콩			식육·어육 가공품				수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크림소스리조프)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	등태	고등어	
	국내산	국내산	국내산	가다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	러시아산	국내산	

▶ 식단 작성 기준

‘2025 한국인 유아 1일 영양소섭취기준’

	에너지	단백질	칼슘
1-2세	900kcal	20g	450mg
3-5세	1,400kcal	25g	550mg

- 본 센터 식단의 간식은 **매주 월·금요일 🍎과일**, **매주 수요일 🥬채소스틱**으로 제공합니다.
- 각 기관에서 실제 간식으로 제공되는 신선과일명과 신선채소명을 식단과 급식일지(운영일지)에 정확하게 기록하기 바랍니다.
- 식단 운영·관리 지침 개정안을 반영하여 식단에 떡을 제외하였습니다. 떡 제공을 원하는 기관은 운영위원회 증빙자료 제출 후 감수 요청하여 제공 가능합니다.

▶ 식단구성

 바다탐험 DAY	어린이에게 다양한 해산물을 활용한 메뉴를 접할 기회를 제공하기 위해 매월 1개 씩 ‘바다탐험 DAY’ 메뉴로 표준레시피를 제공합니다. → 둘째 주 화요일 : 복어채잔치국수
 탄소제로 DAY	2025년 메뉴 선호도 조사 결과를 반영하여 어린이들이 선호하는 메뉴로 ‘탄소제로 DAY’ 식단을 제공합니다. → 셋째 주 수요일 : 흰쌀밥, 연두부된장국, 달걀말이, 시금치무침, 배추김치
 음식여행 DAY (맛있는 세계음식 여행 DAY)	2025년 시행한 영양 특화사업 ‘맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트’ 수상 메뉴를 ‘음식여행 DAY’ 표준레시피로 제공합니다. → 마지막 주 수요일 : 고구마토마토달걀볶음

▶ 알레르기 정보

①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 등은 알레르기 유발식품입니다.

해당식품에 특정 증상을 보이는 어린이 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 어린이는 급식 시 각별히 주의하여 제한해 주시기 바랍니다.

「식품 등의 표시기준」(식품의약품안전처 고시)에 따라 어린이 급식소의 장은 식품알레르기 유발 물질 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지하여야 합니다. 이에 따라 **메뉴별 알레르기 유발물질을 표기한 식단**이 제공됩니다.

출처 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시 기준」

「하루 우유 제공량은 180ml, 1팩 입니다.」