

날 짜	<알레르기 유발식품>			1(목)	2(금)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 찐고구마, 찐감자는 물과 함께 제공하고 목이 메는 경우가 있으므로 섭취 시 모니터링 필요			시금치죽	닭고기죽⑮
점 심				쇠고기감자진밥⑯	호박양파진밥
오후간식				사과,치즈②	치즈머핀①②⑥
열량/단백질				301 kcal / 10 g	333 kcal / 12 g
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	대체휴일 	당근죽	당근호박죽	대구살죽	한 글 날 
점 심		쇠고기호박진밥⑯	쇠고기미역진밥⑯	콩나물진밥⑤	
오후간식		사과,치즈②	생과일케이크①②⑥	단호박퓨레	
열량/단백질		293 kcal / 9 g	355 kcal / 11 g	294 kcal / 8 g	
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	콩나물죽⑤	청경채버섯죽	파프리카죽	호박죽	쇠고기찹쌀죽⑯
점 심	쇠고기버섯진밥⑯	닭고기미역진밥⑮	달걀노른자양파진밥①	쇠고기배추진밥⑯	당근숙주진밥
오후간식	바나나,치즈②	한그릇연두부⑤	바나나,치즈②	배,치즈②	우유스틱빵①②⑥
열량/단백질	293 kcal / 10 g	302 kcal / 12 g	316 kcal / 8 g	318 kcal / 10 g	332 kcal / 10 g
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	미역죽	아욱죽	브로콜리죽	숙주부추죽	순두부당근죽⑤
점 심	쇠고기양파진밥⑯	대구살진밥	쇠고기무진밥⑯	닭고기버섯진밥⑮	양배추진밥
오후간식	감귤,치즈②	감귤,치즈②	배,치즈②	온두부찜⑤	단호박찜
열량/단백질	299 kcal / 10 g	265 kcal / 9 g	315 kcal / 10 g	303 kcal / 11 g	258 kcal / 7 g
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배추죽	달걀노른자죽①	콩나물당근죽	녹두죽	팽이버섯양파죽
점 심	두부당근진밥⑤	미역진밥	닭고기부추진밥⑮	쇠고기콩나물진밥⑯	쇠고기감자진밥⑯
오후간식	으깬고구마범벅	사과,치즈②	감귤,치즈②	배,치즈②	마들렌①②⑥
열량/단백질	320 kcal / 7 g	298 kcal / 8 g	278 kcal / 11 g	310 kcal / 11 g	333 kcal / 10 g

원산지 표시	쌀	콩	쇠고기	닭고기
	밥/죽	두부류	한우	국내산
	국내산	국내산	국내산	
원산지 표시	원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※ 쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찌쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)			
	참고 ※ 식단은 최대한 식단표대로 제공되지만 날씨, 시장의 식재 수급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 같은 식품군으로 대체되며, 당일 학부모님들께 공지하오니 이 점 양해 부탁드립니다. 과일의 경우 "경기도 건강과일 공급사업"으로 주 1회 지원됩니다. 진하게 표시된 과일의 경우 경기도에서 지원하는 과일이니 참고하시기 바랍니다.			

날 짜				1(목)	2(금)
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. "국 없는날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.			사과, 두유⑤	닭고기죽⑮
점 심				잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 호박양파볶음⑤⑥ 백김치	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식				찐감자, 옥수수차	치즈머핀, 우유①②⑥
열량/단백질				417 kcal / 18 g	441 kcal / 17 g
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		당근스프②⑥	방울토마토, 치즈②⑫	대구살죽⑤⑥	
점 심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육*과일소스①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑬ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치	
오후간식		찐고구마, 사인머스켓	생과일케이크, 우유①②⑥	단호박퓨레모닝빵, 우유①②⑥	
열량/단백질		438 kcal / 15 g	442 kcal / 16 g	438 kcal / 16 g	
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	채소스틱, 떠먹는요구르트②	현미씨리얼, 우유②	파프리카죽	배, 우유②	쇠고기찜쌀죽⑤⑥⑬
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 숙음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치	나시고랭①⑤⑥⑧⑨ 달걀새우볶음밥 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 백김치
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	잔멸치당근주먹밥, 보리차⑤	파송송만둣국, 사인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕, 결명자차⑤	우유스틱빵, 우유①②⑥
열량/단백질	418 kcal / 18 g	434 kcal / 18 g	439 kcal / 17 g	423 kcal / 12 g	444 kcal / 20 g
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	배, 우유②	숙주부추죽	사과, 우유②
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소포침⑤⑥⑩⑫⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	잡곡밥 숙주묵국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 백김치	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 백김치 짜먹는요구르트②
오후간식	쌀국수, 감귤⑤⑥⑬	핫도그, 우유①②⑥⑩	크래미부추전, 보리차①⑤⑥⑧	토마토채소스튜*크루통 ①②⑤⑥⑫	단호박찜, 결명자차
열량/단백질	438 kcal / 14 g	417 kcal / 17 g	420 kcal / 18 g	415 kcal / 16 g	429 kcal / 17 g
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	감귤, 떠먹는요구르트②	달걀죽①	씨리얼, 우유②	녹두죽	배, 치즈②
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 숙음배추나물 백김치	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 고등어양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드①⑤⑥ 백김치	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치
오후간식	으깬고구마범벅, 옥수수차①⑤	청경채볶음우동⑤⑥	로제소스리조또②⑤⑫	플레인요거트, 사인머스켓②	마들렌, 우유①②⑥
열량/단백질	440 kcal / 16 g	433 kcal / 19 g	428 kcal / 18 g	420 kcal / 15 g	424 kcal / 17 g

원산지 표시	쌀		콩		김치	
	밥/죽		두부류		배추	고춧가루
	국내산		두부 국내산		국내산	국내산
	쇠고기(국내산) 한우		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육 가공품					
	탕수육	너비아니	핫도그(햄)	크래미	참치(다랑어)	돈까스
	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태 미국산	원양산(태평양)	돼지고기 국내산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찰쌀, 현미, 찌쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

참고

※ 식단은 최대한 식단표대로 제공되지만 날씨, 시장의 식재 수급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 같은 식품군으로 대체되며, 당일 학부모님들께 공지하오니 이 점 양해 부탁드립니다. 과일의 경우 "경기도 건강과일 공급사업"으로 주 1회 지원됩니다. 진하게 표시된 과일의 경우 경기도에서 지원하는 과일이니 참고하시기 바랍니다.

날 짜				1(목)	2(금)
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. "국 없는 날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.			사과, 두유⑤	닭고기죽⑮
점 심				잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 호박양파볶음⑤⑥ 배추김치	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치
오후간식				찐감자, 옥수수차	치즈머핀, 우유①②⑥
열량/단백질				641 kcal / 28 g	678 kcal / 26 g
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	대체휴일 	당근스프②⑥	방울토마토, 치즈②⑫	대구살죽⑤⑥	한 글 날 
점 심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 탕수육*과일소스①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 배추김치	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑫ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치	
오후간식		찐고구마, 사인머스켓	생과일케이크, 우유①②⑥	단호박퓨레모닝빵, 우유①②⑥	
열량/단백질		673 kcal / 23 g	680 kcal / 24 g	673 kcal / 25 g	
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	채소스틱, 떠먹는요구르트②	현미씨리얼, 우유②	파프리카죽	배, 우유②	쇠고기찜살죽⑤⑥⑫
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 숙음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 깍두기	나시고랭①⑤⑥⑧⑨ 달걀새우볶음⑮ 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 깍두기
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	잔멸치당근주먹밥, 보리차⑤	파송송만둣국, 사인머스켓⑤⑥⑩	저당고구마맛탕, 결명자차⑤	우유스틱빵, 우유①②⑥
열량/단백질	630 kcal / 28 g	668 kcal / 27 g	676 kcal / 26 g	651 kcal / 19 g	683 kcal / 32 g
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	배, 우유②	숙주부추죽	사과, 우유②
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기	잡곡밥 숙주묵국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 깍두기	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 배추김치 짜먹는요구르트②
오후간식	쌀국수, 감귤⑤⑥⑫	핫도그, 우유①②⑥⑩	크래미부추전, 보리차①⑤⑥⑧	토마토채소스튜*크루통①②⑤⑥⑫	단호박찜, 결명자차
열량/단백질	673 kcal / 22 g	633 kcal / 26 g	646 kcal / 27 g	638 kcal / 25 g	661 kcal / 26 g
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	감귤, 떠먹는요구르트②	달걀죽①	씨리얼, 우유②	녹두죽	배, 치즈②
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 숙음배추나물 깍두기	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 고등어양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 배추김치	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드①⑤⑥ 배추김치	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 배추김치
오후간식	으깬고구마범벅, 옥수수차①⑤	청경채볶음우동⑤⑥	로제소스리조또②⑤⑫	플레인요거트, 사인머스켓②	마들렌, 우유①②⑥
열량/단백질	677 kcal / 25 g	666 kcal / 29 g	659 kcal / 27 g	646 kcal / 23 g	652 kcal / 26 g

원산지 표시	쌀		콩		김치	
	밥/죽		두부류		배추	
	국내산		두부 국내산		국내산	
	쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	한우				고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육 · 어육 가공품					
	탕수육	너비아니	핫도그(햄)	크래미	참치(다랑어)	돈까스
돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태 미국산	원양산(태평양)	돼지고기 국내산	

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찰쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

참고

※ 식단은 최대한 식단표대로 제공되지만 날씨, 시장의 식재 수급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 같은 식품군으로 대체되며, 당일 학부모님들께 공지하오니 이 점 양해 부탁드립니다. 과일의 경우 "경기도 건강과일 공급사업"으로 주 1회 지원됩니다. 진하게 표시된 과일의 경우 경기도에서 지원하는 과일이니 참고하시기 바랍니다.