

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명:시립세마어린이집

작성자: 영양팀

날짜	이달의 식재료 // : 숙주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				541kcal/13g	642kcal/22g	
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			삼색채소죽	바나나	
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			 다진유부주먹밥⑤⑥ 단무지무침	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절
오후간식				카스테라 ①②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	625kcal/22g	647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g		413kcal/12g
오전간식	단감	흑임자찹쌀죽	샤인머스켓	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨	 한글날	우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑮ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	600kcal/23g	600kcal/27g	600kcal/22g	618kcal/28g	612kcal/24g	411kcal/18g
오전간식	사과	삼색채소죽	샤인머스켓	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이버섯국⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑰ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑮ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	마들렌①②⑤⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑮ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	622kcal/24g	612kcal/23g	642kcal/22g	611kcal/29g	617kcal/27g	434kcal/15g
오전간식	바나나	밤수프②	배	쇠고기부추죽⑮	포도	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠닭국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑮ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	621kcal/15g	644kcal/22g	646kcal/22g	427kcal/13g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	샤인머스켓	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치채소소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑮ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 원양산, 삼치: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기 및 수입산쇠고기 구분	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (육우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_석식형(3~5세)

시설명:시립세마어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호			1일 (목)	2일 (금)
열량/단백질				380kcal/16g	421kcal/17g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲작 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			보리밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
열량/단백질	372kcal/14g	390kcal/16g	382kcal/14g	394kcal/14g	
석 식	기장밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은썩갠국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
열량/단백질	390kcal/16g	396kcal/17g	371kcal/14g	384kcal/15g	373kcal/20g
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑫ 가지볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
열량/단백질	372kcal/17g	381kcal/19g	385kcal/18g	393kcal/15g	370kcal/16g
석 식	차조밥 취나물들깨국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 팥이버섯된장국⑤⑥ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은오징어국⑦ 쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑬ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일(금)
열량/단백질	396kcal/17g	370kcal/17g	423kcal/18g	411kcal/19g	376kcal/16g
석 식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우영볶음⑤⑥⑬ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑬ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑨ 배추김치⑨

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	오징어: 원양산 가지미: 미국산 임연수: 러시아산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기의 경우 식육위생등급 표시	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (우유)	국내산	국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 잘기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_중식형(1~2세)

시설명:시립세마어린이집

작성자: 영양팀

날짜	1일 (목)		2일 (금)		3일 (토) 개천절	
열량/단백질	400kcal/19g	352kcal/8g	440kcal/15g			
오전간식	김가루달걀죽 ①	만2세 삼색채소죽	바나나			
중 식	쌀밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 파돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	만2세 다진유부주 먹밥⑤⑥ 단무지무침	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥ ⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	카스테라 ①②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②			
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	437kcal/16g	421kcal/18g	439kcal/16g	397kcal/16g		305kcal/9g
오전간식	단감	흑임자찰쌀죽	샤인머스켓	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑥ 비트채소추무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가게주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g	424kcal/19g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	사과	삼색채소죽	샤인머스켓	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑥ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백종분국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑤ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육파장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥ ⑩ 치즈달걀말이①② ⑤ 애호박양파볶음⑤ ⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑥ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨갈국수⑥	후레쉬빈①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦ ⑩ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	448kcal/16g	434kcal/20g	424kcal/19g	319kcal/11g
오전간식	바나나	밤수프②	배	쇠고기부추죽⑥	포도	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑥ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤ ⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑥ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑥	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	404kcal/10g	419kcal/14g	420kcal/14g	298kcal/10g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	샤인머스켓	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑤ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뭇국⑤ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑥ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑥⑥ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑥ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 원양산, 참치: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기 및 돼지고기 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (육우)	국내산	국내산	국내산	14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
- 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_석식형(1~2세)

시설명:시립세마어린이집

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호			1일 (목)	2일 (금)
열량/단백질				247kcal/10g	274kcal/11g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
열량/단백질	242kcal/9g	267kcal/7g	248kcal/9g	256kcal/9g	
석 식	기장밥 쇠고기된장국⑤⑥⑮ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 얼갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은썩갠국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
열량/단백질	254kcal/10g	257kcal/11g	242kcal/9g	250kcal/10g	242kcal/13g
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
열량/단백질	242kcal/11g	248kcal/12g	250kcal/12g	255kcal/10g	241kcal/10g
석 식	차조밥 취나물들깨국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은오징어국⑰ 쇠불고기⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑮ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일(금)
열량/단백질	289kcal/13g	241kcal/11g	245kcal/14g	267kcal/12g	244kcal/10g
석 식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우엉볶음⑤⑥⑮ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑨ 배추김치⑨

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	오징어: 원양산 가지미: 미국산 임연수: 러시아산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기의 경우 사용의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (육우)	국내산	국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.