

2026년 10월 식단_중식형(3~5세)

시설명: 시립번개뜰어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (목)		2일 (금)	
영양/단백질	646kcal/29g	642kcal/22g			
오전간식	김가루달걀죽①	바나나			
중 식	★ 이달의 식재료 // 숙주 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 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) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음 ⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
			찐만두⑤⑥⑩		모닝빵①②⑤⑥, 우유②
			이야기 할머니, 독서 골든벨 (스미스&물항기반)		
날짜		5일 (월) 대체휴일		6일 (화)	
영양/단백질				647kcal/28g	
오전간식				흑임자참쌀죽	
중 식	대체 공휴일		보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기 ⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨		이야기 할머니
			쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		어린이급식 관리센터 '환경교육' (원내, 아스달반)
			기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑥⑦⑩ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		
오후간식			수제비⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②
날짜		7일 (수)		8일 (목)	
영양/단백질		640kcal/23g		608kcal/24g	
오전간식		*샤인머스켓		양파크림수프②⑥	
중 식			쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		어린이급식 관리센터 '환경교육' (원내, 아스달반)
			쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨		
			해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스		
오후간식			후리가게주먹밥⑤		
날짜		9일 (금) 한글날			
영양/단백질					
오전간식					
중 식					
오후간식					
날짜		12일 (월)		13일 (화)	
영양/단백질		600kcal/23g		600kcal/27g	
오전간식		사과		삼색채소죽	
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이부 음⑤⑥⑬ 열갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨		유부초밥 ①⑤⑥ 김자반⑤
			가을소품 <진주목장> <		쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨
			2026 2학기 부모 상담 기간		
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥		감자메시①⑤, 우유②		딸기잼+식빵①②⑤⑥
날짜		14일 (수)		15일 (목)	
영양/단백질		401kcal/12g		618kcal/28g	
오전간식		*샤인머스켓		당근파프리카죽	
중 식					
오후간식					
날짜		16일 (금)			
영양/단백질					
오전간식					
중 식					
오후간식					
날짜		19일 (월)		20일 (화)	
영양/단백질		622kcal/24g		612kcal/23g	
오전간식		바나나		밤수프②	
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨		세시풍속 <중양절> 7세 정서지원 치료		기장밥 맑은시래깃국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치⑨
			아이 사랑 놀이터		연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식 (떠먹는요구르트②)
			요리 <독도 케이크>		차조밥 쫄면된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음 ⑤⑥⑬ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥		영양주먹밥⑤		토마토소스파게티⑤⑥⑬
날짜		21일 (수)		22일 (목)	
영양/단백질		642kcal/22g		611kcal/29g	
오전간식		*배		쇠고기부추죽⑬	
중 식					
오후간식					
날짜		23일 (금)			
영양/단백질					
오전간식					
중 식					
오후간식					
날짜		26일 (월)		27일 (화)	
영양/단백질		632kcal/24g		669kcal/17g	
오전간식		굴		삼색채소죽	
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜 ⑤⑥⑬ 파프리카 양파볶음⑤ 깍두기⑨		HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑬ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 배추김치⑨		10월 생일잔치
			보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		탄소중립 교육 (원내)
			쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭 ⑤⑥ 시금치깨소스 무침⑤⑥ 배추김치⑨		소방 대피 훈련
오후간식	골호떡①②⑤⑥, 우유②		생일케이크①②⑤⑥		채소전⑤⑥, 우유②
날짜		28일 (수)		29일 (목)	
영양/단백질		626kcal/22g		644kcal/22g	
오전간식		*샤인머스켓		검은콩무죽⑤	
중 식					
오후간식					
날짜		30일 (금)			
영양/단백질					
오전간식					
중 식					
오후간식					
날짜		31일 (토)			
영양/단백질					
오전간식					
중 식					
오후간식					

* 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 급급적 접질을 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(영양/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2026년 10월 식단_석식형(3~5세)

시설명: 시립번개뜰어린이집

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) ⑲자 ※ ⑬아황산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			보리밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날
열량/단백질		390kcal/16g	382kcal/14g	394kcal/14g	
석 식		쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 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	390kcal/16g	396kcal/17g	371kcal/14g	384kcal/15g	373kcal/20g
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑮ 가지볶음⑤⑥⑮ 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 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	396kcal/17g	370kcal/17g	423kcal/18g	411kcal/19g	376kcal/16g
석 식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우엉볶음⑤⑥⑮ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑮ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑨ 배추김치⑨

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육위생법상 표시	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	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 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 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: 시립번개뜰어린이집

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 !! : 숙주				1일 (목)	2일 (금)		
열량/단백질					400kcal/19g	440kcal/15g		
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!				김가루달걀죽①	바나나		
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호				쌀밥	차조밥		
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲차 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식					찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		
날짜	5일 (월) 대체휴일		6일 (화)		7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	
열량/단백질			421kcal/18g		439kcal/16g	397kcal/16g		
오전간식			흑임자참쌀죽		*샤인머스켓	양파크림수프②⑥		
중 식			보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고동아숙주조림⑥⑦⑩ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		
오후간식			수제비⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②	후리가케주먹밥⑤		
날짜	12일 (월)		13일 (화)		14일 (수)		15일 (목)	16일 (금)
열량/단백질	423kcal/12g		413kcal/19g		261kcal/8g		424kcal/19g	420kcal/16g
오전간식	사과		삼색채소죽		*샤인머스켓		당근파프리카죽	오렌지
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음 ⑤⑥⑬ 열갈이나물 깍두기⑨	오감특독, 고인돌 공원 나들이 	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	유부초밥 ①⑤⑥ 김자반⑤ 	가을소풍 <진주목장> 	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	
	2026 2학기 부모 상담 기간							
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥		감자메시①⑤, 우유②		딸기잼+식빵①②⑤⑥		후래쉬번①②⑤⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑬ 어린이주스
날짜	19일 (월)		20일 (화)		21일 (수)		22일 (목)	23일 (금)
열량/단백질	404kcal/16g		398kcal/15g		448kcal/16g		434kcal/20g	424kcal/19g
오전간식	바나나		밤수프②		*배		쇠고기부추죽⑬	포도
중 식	쌀밥 완자탕 ⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	오감특독, 세시풍속 <중앙절> 	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	아이 사랑 놀이터 	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	요리 <독도 케이크> 	차조밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 매실소스닭살볶음 ⑤⑥⑬ 참나물들기름무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑬ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨ 
	딸기잼+식빵①②⑤⑥		영양주먹밥⑤		토마토소스파게티⑤⑥⑬		삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②
날짜	26일 (월)		27일 (화)		28일 (수)		29일 (목)	30일 (금)
열량/단백질	434kcal/17g		435kcal/11g		430kcal/15g		419kcal/14g	420kcal/14g
오전간식	굴		삼색채소죽		*샤인머스켓		검은콩무죽⑤	배
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑥ 닭고기당면찜 ⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음 ⑤ 깍두기⑨	오감 특독 	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 배추김치⑨	10월 생일잔치 	보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	탄소중립 교육 (원내) 	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소무침⑤⑥ 배추김치⑨	소방 대피 훈련 
	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②		생일케이크①②⑤⑥		채소전⑤⑥, 우유②		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: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내쇠고기의 종사육의 종류 작성		돼지고기		닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 14일 치킨까스 - 닭고기 국내산, 19일 완자 - 돼지고기 국내산, 27일 돈까스 - 돼지고기 국내산	
국내산 (한우)		국내산		국내산		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 겹칠을 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: 시립번개뜰어린이집

작성자: 영양팀

날짜 열량/단백질	식품 알레르기 유발식품 번호			1일 (목) 247kcal/10g	2일 (금) 274kcal/11g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
날짜 열량/단백질	5일 (월) 대체휴일	6일 (화) 267kcal/7g	7일 (수) 248kcal/9g	8일 (목) 256kcal/9g	9일 (금) 한글날
석 식		쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은썩갠국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
날짜 열량/단백질	12일 (월) 254kcal/10g	13일 (화) 257kcal/11g	14일 (수) 242kcal/9g	15일 (목) 250kcal/10g	16일 (금) 242kcal/13g
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨
날짜 열량/단백질	19일 (월) 242kcal/11g	20일 (화) 248kcal/12g	21일 (수) 250kcal/12g	22일 (목) 255kcal/10g	23일 (금) 241kcal/10g
석 식	차조밥 취나물들깨국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육찜살구이⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은오징어국⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑬ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 배추김치⑨
날짜 열량/단백질	26일 (월) 289kcal/13g	27일 (화) 241kcal/11g	28일 (수) 245kcal/14g	29일 (목) 267kcal/12g	30일(금) 244kcal/10g
석 식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우엉볶음⑤⑥⑬ 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, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산쇠고기인 경우 수입의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	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 제거하며 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 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.