

작성자: 영양팀

날짜	이달의 식재료 // : 속주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				400kcal/19g	440kcal/15g	
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			김가루달걀죽①	배	개천절
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 팥두기⑨	
오후간식	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			찐만두⑤⑥⑩	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	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 팥두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑥ 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 팥두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑥ 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②③⑤⑥ 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	샤인머스켓	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	샤인머스켓	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 팥두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨가스①②③⑥⑩ +머스터드소스①③ 코우슬로샐러드①⑤ 팥두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②③ 애호박양파볶음⑤⑨ 팥두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은두채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후래쉬버①③⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩⑰ 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	단감	쇠고기부추죽⑩	배	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 팥두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 팥두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 팥두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①③⑤⑥⑦	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g	419kcal/14g	420kcal/14g	298kcal/10g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	샤인머스켓	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황떡국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 팥두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑤ 사과소스목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 팥두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨(2세) 백김치(0,1세)	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크 ⑤⑥⑩⑰ 미나리나물 팥두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑰ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	를유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산 쇠고기 경우 식육의 종류 작성 국, 족 : 국내산(한우) 그 외 : 호주산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산	

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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑤아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 팥두기⑨	보리밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 백김치	
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 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이를기름무침⑤⑥ 팥두기⑨	차조밥 맑은썩갠국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 팥두기⑨		
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 백김치	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 팥두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 맑은숙주국 미나리나물 백김치 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 팥두기⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기족찜⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 백김치	
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 백김치	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육찜살구이⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음⑤⑥ 팥두기⑨	보리밥 맑은오징어국⑰ 쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물 백김치	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩ ⑬ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 팥두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑬ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 백김치	
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 백김치 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우영볶음⑤⑥⑮ 양배추나물 팥두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 팥두기⑨	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤ 백김치	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국, 볶음밥 : 국내산(한우) 그 외 : 호주산		국내산	국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

작성자: 영양팀

날짜	이달의 식재료 // : 숙주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
영양/단백질	★ 이달의 식재료 // : 숙주			646kcal/29g	642kcal/22g	
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			김가루달걀죽①	배	
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) ⑲자 ※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 팥두기⑨	
오후간식				찐만두⑤⑥⑩	모닝빵①②③⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
영양/단백질	625kcal/22g	647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g		413kcal/12g
오전간식	단감	흑임자찰쌀죽	키위	양파크림스프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 팥두기⑨ 후식(따먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 팥두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑬ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	찐고구마	수제비⑥	카스테라①②③⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
영양/단백질	600kcal/23g	600kcal/27g	600kcal/22g	618kcal/28g	612kcal/24g	411kcal/18g
오전간식	샤인머스켓	삼색채소죽	멜론	당근파프리카죽	샤인머스켓	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물 팥두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태짬뽕⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열두된장국⑤⑥ 치킨가스①②③⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 팥두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②③ 애호박양파볶음⑤⑥ 팥두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	마들렌①②③⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑰⑱ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
영양/단백질	622kcal/24g	612kcal/23g	642kcal/22g	611kcal/29g	617kcal/27g	434kcal/15g
오전간식	바나나	밤수프②	단감	쇠고기부추죽⑬	배	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 팥두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑬ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 팥두기⑨ 후식(따먹는요구르트②)	차조밥 쫄갓된장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑬ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑬ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 팥두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	소보로빵①②③④⑥⑬	영양주먹밥⑤	토마토소스스파게티⑤⑥⑱	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
영양/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	626kcal/22g	644kcal/22g	646kcal/22g	427kcal/13g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	파인애플	검은콩무죽⑤	샤인머스켓	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 파프리카양파볶음⑤ 팥두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤ 사과소스묵살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 팥두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑬⑱ 미나리나물 팥두기⑨	오드라이스①⑤⑱ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②③⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	틀유부초밥①⑤⑥	☆

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: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산 쇠고기 기준 식품의약품안전처 규정		돼지고기		닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국, 즉 : 국내산(한우) 그 외 : 호주산		국내산		국내산	국내산	14일 치킨가스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산	