

날짜	1일 (목)	2일 (금) <전학>	3일 (토) 개천절
열량/단백질	400kcal/19g	282kcal/7g	
오전간식	김가루달걀죽①	바나나	
중식	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파태지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 김자반⑤	개천절 
오후간식	편만두⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수) <생일잔치>
열량/단백질		421kcal/18g	429kcal/10g
오전간식		흑임자찹쌀죽	삼색채소죽
중식	개천절 대체공휴일 	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 백김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 돌개미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 백각두기⑨
오후간식		수제비⑥	생일케이크①②⑤⑥
날짜	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	397kcal/16g		305kcal/9g
오전간식	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중식	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 돌개무나물⑤ 백김치⑨	한글날 	우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식	후리가게주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g
오전간식	사과, 가지아욱죽	삼색채소죽	샤인머스켓, 모듬버섯죽
중식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 백각두기⑨	쌀밥 백장떡국⑤⑦ 돼지고기사태점⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑥ 코우슬로샐러드①⑤ 백각두기⑨
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	돌개칼국수⑥
날짜	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	424kcal/19g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	당근파프리카죽	샤인머스켓, 조갯살양파죽⑩	두유⑤
중식	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 백각두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)
열량/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	448kcal/16g
오전간식	바나나, 장국죽⑤⑥⑩	밤수프②	배, 애호박브로콜리죽
중식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 백각두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 백각두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스스파게티⑤⑥⑩
날짜	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	434kcal/20g	424kcal/19g	319kcal/11g
오전간식	쇠고기부추죽⑩	배, 감자채소죽	미숫가루⑤+우유②
중식	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스달걀볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 백각두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g
오전간식	굴, 쇠고기채소죽⑩	흰살생선살양파죽	샤인머스켓, 근대된장죽⑤⑥
중식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면점⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 백각두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑤ 사과소스묵살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②
날짜	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
열량/단백질	419kcal/14g	420kcal/14g	298kcal/10g
오전간식	검은콩무죽⑤	샤인머스켓, 오징어치즈죽②⑦	두유⑤
중식	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찰스테이크⑤⑥⑩⑫ 미나리나물 백각두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	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: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국산쇠고기명 표시 의무 규정	돼지고기	닭고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	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.
 - 애그리고 등글한 음식(방울토마토, 포도, 예추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 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.

작성자: 영양팀

날짜				1일 (목)	2일 (금) <전학>	3일 (토) 개천절
열량/단백질				646kcal/29g	434kcal/10g	개천절
오전간식	★ 이달의 식재료 // : 숙주			김가루달걀죽①	바나나	
중 식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 김자반⑤	
	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) ⑲걔 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			편만두⑤⑥⑩	카스테라①②⑤⑥	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수) <생일잔치>	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질		647kcal/28g	660kcal/16g	608kcal/24g		413kcal/12g
오전간식		흑임자찹쌀죽	삼색채소죽	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식		보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 백작두기⑨	기장밥 돈육부추국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 비트채소초무침 후식(굴)
오후간식		수제비⑥	생일케이크①②⑤⑥	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, 가지아욱죽	삼색채소죽	샤인머스켓, 모듬버섯죽	당근파프리카죽	샤인머스켓, 조갯살양파죽⑩	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 백작두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기샤태점⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑩ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 백작두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 백작두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	마들렌①②⑤⑥, 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩ 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, 장국죽⑤⑥⑩	밤수프②	배, 애호박브로콜리죽	쇠고기부추죽⑩	배, 감자채소죽	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 백작두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 백작두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 매실소스달걀볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑩ 양배추무침 백작두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스스파게티⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	626kcal/22g	644kcal/22g	646kcal/22g	427kcal/13g
오전간식	굴, 쇠고기채소죽⑩	흰살생선살양파죽	샤인머스켓, 근대된장죽⑤⑥	검은콩무죽⑤	샤인머스켓, 오징어치즈죽②⑦	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면점⑤⑥⑩ 파프리카양파볶음⑤ 백작두기⑨	쌀밥 건새우뭇국⑨ 사과소스묵살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백작두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기찰스테이크⑤⑥⑩⑩ 미나리나물 백작두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(얼갈이, 봉동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국산쇠고기명 표시 의무 규정	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	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 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 애플사과 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 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.