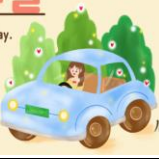


구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식사재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 <u>오전간식과 중식</u>을 계산하였습니다.			소고기채소죽⑤⑩ 녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 배추된장무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨ 413/12 320/15 590/18 458/22 크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩ 흰우유② 199/9 204/8	바나나/흰우유② 흑미밥 두부된장국⑤⑥ 고구마달걀밥⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 연근튀김⑤⑥ 옥수수차
1-2세					
3-5세					
오후간식					
열량/단백질					
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	누룽지죽/동치미⑨ 토마토참쌀밥⑫ 애호박된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨ 306/7 438/11 찐고구마/흰우유② 220/9	마들렌①②⑤⑥ 흰우유② 카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫ 맑은미역국⑤ 멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑨ 368/8 527/12 후리가케주먹밥 200/4	단호박죽/배 현미참쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안폭크⑤⑥⑩⑫ 청포도김무침⑤ 배추김치⑨ 310/9 443/14 쫄면①⑤⑥ 흰우유② 133/6	
1-2세					
3-5세					
오후간식					
열량/단백질					
오전간식	12	13:서울미래밥상	14	15	16
점심	연두부채소죽⑤⑧ 현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨ 275/9 394/14 납작군만두⑤⑥⑩ 흰우유② 219/11	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨ 324/9 464/13 들기름 메밀국수 ③⑤⑥ 190/7	녹두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 각두기⑨ 294/14 421/21 또띠아콘피자②⑥ 보리차 173/7	모닝빵①②⑤⑥/그린키위 흰우유② 차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 오렌지샐러드①②⑤ 배추김치⑨ 442/15 632/22 우유카레우동②⑤⑥⑩⑫ 219/3	참깨콩나물죽⑤ 수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/ 머스터드소스①⑤⑥ 무생채 열무김치⑥⑨ 343/13 490/19 시금치프리타타①⑤⑥ 흰우유② 210/10
1-2세					
3-5세					
오후간식					
열량/단백질					
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	당근크림소프②⑤⑥⑩⑫/ 흰우유②/조각식빵⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 당근브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 261/8 373/12 참치채소볶음밥⑤⑥ 228/7	새우살채소죽⑤⑨/ 흰우유② 강황참쌀밥 유부된장국⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 각두기⑨ 390/19 558/28 까르보나라리조또②⑤⑥⑩/ 동굴레차 234/12	바나나/ 우유⑤+미숫가루⑤ 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨ 452/15 647/22 씨앗호떡②④⑤⑥⑩ 아몬드브리즈⑩ 214/9	배/흰우유② 흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨ 343/11 491/17 베트남쌀국수⑤⑥⑩ 222/8	크래미채소죽⑤⑥⑧ 보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라야케①⑤⑥⑩ 소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 357/16 510/23 구운계란①/흰우유② 207/9
1-2세					
3-5세					
오후간식					
열량/단백질					
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그①⑤/흰우유② 기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑫ 마카로니채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 392/17 560/25 오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차 211/8	조각서리태공밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥ 각두기 ⑨ 289/8 414/12 메론/저당요플레② 232/11	양파등뼈돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 374/11 535/17 허니버터감자구이②⑤/등굴레차 199/5	김가루채소죽⑤⑥ 수수밥 감자양파국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 야채계란찜①⑤ 각두기 ⑨ 403/15 576/22 볶음우동⑤⑥⑩⑫/흰우유② 225/8	흑임자고구마죽 발아현미밥 닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨ 342/9 489/14 토마토계란볶음①⑤⑩/흰우유② 249/10
1-2세					
3-5세					
오후간식					
열량/단백질					
원산지 표시	㉠ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 열갈이절절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불통절절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 찰조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,통태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 전미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물통그랑뵈:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비야니/샐생적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어육:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐족립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				