김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

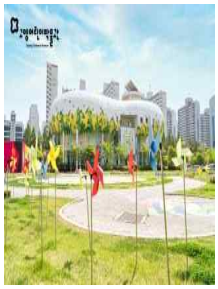
발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 일반형

시립모아엘가어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금) 현장학습	7일(토) 입동
오전간식	★배	브로콜리죽⑤⑥	★배 (건강과일)	★파프리카스틱 &호상요구르트②		우유②
점심	현미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	달걀샐러드①⑤ &두유⑤	토마토스파게티⑤⑫		
열량(kcal)/단백질(g)	398/19	452/16	430/18	454/20		243/11
일자	**9일(월)**	**뿌리채소의 날 10일(화)**	**나트륨 저감화의 날 11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★사과	양파죽⑤⑥	★샤인머스캣 (건강과일)	★당근스틱 &호상요구르트②	★오렌지	두유⑤
점심	현미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	치즈주먹밥②⑤ &현미차	부추전①⑤⑥ &옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	419/15	425/15	403/17	442/19	436/18	283/12
일자	**뿌리채소의 날 16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★감귤	채소죽⑤⑥	★배 (건강과일)	★오이스틱 &호상요구르트②	★배 (건강과일)	우유미숫가루②⑤
점심	현미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① 두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드 깍두기⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥ &우유②	단호박전⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	유부우동⑤⑥	단빵방⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/14	418/18	388/14	441/20	393/20	308/11
일자	**23일(월)**	**뿌리채소의 날 24일(화)**	**25일(수) 생일**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	★샤인머스캣	무죽⑤⑥	★샤인머스캣 (건강과일)	★파프리카스틱 &호상요구르트②	누룽지죽	우유②
점심	현미밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯당면국 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기완자전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	고구마우유조림②⑤	생일케이크①②⑤⑥& 오렌지쥬스	달걀찜①&보리차	영유아용시리얼 &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	434/15	426/13	391/10	374/20	393/16	278/15
일자	**30일(월)**	**식단 안내**				
오전간식	★바나나					
점심	현미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	434/17					

- **함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.**
- **1~2세**(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.
- **제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등**
- **반드시 표시** : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장

저염 숭늉 제공

배식량 ½ 제공

★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품					
	오징어		고등어			너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리	
	국내산		국내산	산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

☞ 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 일반형

시립모아엘가어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금) 현장학습	7일(토) 입동
오전간식	★배	브로콜리죽⑤⑥	★배 (건강과일)	★파프리카스틱 &호상요구르트②		우유②
점심	현미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	달걀샐러드①⑤ &두유⑤ [오해담/달걀제외조리]	토마토스파게티⑤⑫		
열량(kcal)/단백질(g)	584/28	660/24	628/26	704/29		339/16
일자	9일(월)	뿌리채소의 날 10일(화)	국없는 날 11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	★사과	양파죽⑤⑥	★샤인머스캣 (건강과일)	★당근스틱 &호상요구르트②	★오렌지	두유⑤
점심	현미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① [오해담/연두부&양념장] 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	치즈주먹밥②⑤ &현미차	부추전①⑤⑥ &옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	609/22	620/21	620/26	632/26	635/25	401/17
일자	뿌리채소의 날 16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	★감귤	채소죽⑤⑥	★배 (건강과일)	★오이스틱 &호상요구르트②	★배 (건강과일)	우유미숫가루②⑤
점심	현미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① [오해담/연두부팟국] 두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드 깍두기⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ [오해담/연두부&양념장] 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥ &우유②	단호박전⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	유부우동⑤⑥	단팥빵⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	638/20	608/26	597/22	630/27	580/29	473/17
일자	23일(월)	뿌리채소의 날 24일(화)	25일(수) 생일	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	★샤인머스캣	무죽⑤⑥	★샤인머스캣 (건강과일)	★파프리카스틱 &호상요구르트②	누룽지죽	우유②
점심	현미밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯당면국 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기완자전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	고구마우유조림②⑤	생일케이크①②⑤⑥& 오렌지쥬스	달걀찜①&보리차 [오해담/연두부&양념장]	영유아용시리얼 &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	632/21	655/20	602/15	585/30	604/25	392/21
일자	30일(월)	식단 안내				
오전간식	★바나나					
점심	현미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	633/24					

- 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.
- 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합) ⑲잣 (아황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

국없는 날 나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장

저염 숭늉 제공

♥ 배식량 ½ 제공

★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산
	수산물			식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어		너비아니	미니한도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리			
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	원양 산	국내산	산		

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 시간연장형

시립모아엘가어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	현미밥 참치김치찌개⑤⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 큐샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑯ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	277/14	246/13	243/12	252/10	272/12
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	현미밥 버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑮⑯ 당근볶음⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	258/9	247/12	270/7	246/11	263/8
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	현미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 콩나물불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 오이볶음 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	265/11	267/15	257/10	258/13	261/12
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	현미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	252/10	248/12	257/11	251/10	263/12
일자	30일(월)	식단 안내			
저녁	현미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	269/12				

- **함께 제공되는「식단 안내문」확인 바랍니다.**
- **1~2세**(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.
- **제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등**
- **반드시 표시** : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어		참치(통조림)	동그랑땡	훈제오리	미트볼	소고기산적	떡갈비		
	국내산	국내산	산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

☞ 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 시간연장형

시립모아엘가어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	현미밥 참치김치찌개⑤⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 큐샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑯ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	427/22	392/20	388/19	411/15	418/19
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
저녁	현미밥 버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑮⑯ 당근볶음⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	390/14	393/19	414/12	379/17	419/12
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
저녁	현미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 콩나물불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 오이볶음 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	401/17	411/23	409/15	410/21	415/18
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
저녁	현미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	395/18	389/17	387/16	405/18
일자	**30일(월)**	**식단 안내**			
저녁	현미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	414/18				

- **함께 제공되는「식단 안내문」확인 바랍니다.**
- **3~5세**(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- **제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등**
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산
	수산물			식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어		참치(통조림)	동그랑땡	훈제오리	미트볼	소고기산적	떡갈비		
	국내산	국내산	산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함