

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다. ■ 대상연령 (0세~2세)			1 : 부모참여수업 소고기채소죽⑤⑥/샤인머스켓	2 : 부모참여수업 씨리얼토핑바나나범벅⑥/흰우유②
점심				녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살나무물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
0~2세				413/12	320/15
오후간식 1				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑨/흰우유②	미니츄러스①②⑥/무설탕두유⑤
열량/단백질				199/9	178/9
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/김가루 토마토잡살밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유② 꽃팍팍카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑨ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미잡살밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안떡⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
0~2세		306/7	368/8	310/9	
오후간식 1		경기도공급과일(배)/흰우유②	두부스틱⑤⑥/아몬드브리즈⑭	찰도그롤⑤⑥⑩/흰우유②	
열량/단백질		135/4	211/6	249/10	
오전간식	12 : 생일잔치 스크램블에그①⑤/흰우유②	13:서울미래밥상 전고구마/흰우유②	14 : 숲체험 맛밤/흰우유②	15 대개살채소죽⑤⑧/당근스틱	16 : 태권도 참깨콩나물죽⑤/바나나
점심	차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초절임⑤⑥/무생채 열무김치⑥⑨/백김치⑨
0~2세	442/15	324/9	294/14	275/9	343/13
오후간식 1	생크림케이크①②⑤⑥/아몬드브리즈	경기도공급과일(샤인머스켓)/두유⑤+미숫가루⑤	도미아콘파자②⑥/저당마시는요플레②	넙적군만두⑤⑥/흰우유②	파배기①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	231/4	150/7	173/7	219/11	202/6
오전간식	19 당근크림스프②⑤⑥⑩⑫/흰우유②/조식식빵⑥	20 새우살채소죽⑤⑨	21 : 경찰의날 행사 바나나/ 흰우유⑤+미숫가루⑤	22 대구살채소죽⑤⑥/사과	23 저염치즈감자타락죽②⑤
점심	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	강황잡살밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑧⑨ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①⑤⑥⑩/소스 ⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0~2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
오후간식 1	베트남쌀국수⑤⑥⑩/스트림치즈②	경기도공급과일(배)/저당마시는요플레②	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/통굴레차	두부들기름구이⑤양념장⑤⑥/흰우유②	씨앗호떡②④⑤⑥⑩/아몬드브리즈⑭
열량/단백질	222/8	150/7	234/12	190/7	214/9
오전간식	26 베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유②	27 영양닭죽⑤	28 우유구렐호프①②⑤⑥⑩/흰우유②	29 : 번개점심데이트 전복채소죽⑤⑩/배	30 흑미고구마죽/오렌지
점심	기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑫ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대두공밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑭⑮ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	양파듬뿍돈까스덮밥①⑤⑥⑩ (가츠동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
0~2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차	경기도공급과일(샤인머스켓)/흰우유②+미숫가루⑤	버터감자구이②⑤/통굴레차	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	단팥빵①②⑤⑥⑩/무설탕두유⑤
열량/단백질	211/8	150/7	199/5	232/11	220/9
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 갯				
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, 열갈이계란:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불동결절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양불락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우), 바베큐족립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남), 참기름, 들기름:수입산				
< 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >					
< 경기도 어린이 건강과일 >					
10월 1차	10.6 ~ 10.8 (10/6)	배	10월 3차	10.19 ~ 10.21 (10/20)	배
10월 2차	10.12 ~ 10.14 (10/13)	샤인머스켓	10월 4차	10.26 ~ 10.28 (10/27)	샤인머스켓

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다. ■ 대상연령 (3세~5세)			1 : 부모참여수업 소고기채소죽⑤⑥/샤인머스켓	2 : 부모참여수업 씨리얼도핑바나나범벅⑥/흰우유②
점심				녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
3~5세				590/18	458/22
오후간식 1				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑨/흰우유②	미니츄러스①②⑥/무설탕두유⑤
열량/단백질				199/9	178/9
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/김가루 토마토잡살밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/흰우유② 꽃팟콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑨ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미잡살밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안떡국⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
3~5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		경기도공급과일(배)/흰우유②	두부스틱⑤⑥/아몬드브리즈⑭	찰도그롤⑤⑥⑩/흰우유②	
열량/단백질		135/4	211/6	249/10	
오전간식	12 : 생일잔치 스크램블에그①⑤/흰우유②	13:서울미래밥상 전고구마/흰우유②	14 : 숲체험 맛밤/흰우유②	15 대게살채소죽⑤⑥/당근스틱	16 : 태권도 참깨콩나물죽⑤/바나나
점심	차조밥 두부미역국⑤ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초절임⑤⑥/무생채 열무김치⑥⑨/백김치⑨
3~5세	632/22	464/13	421/21	394/14	490/19
오후간식 1	생크림케이크①②⑤⑥/아몬드브리즈	경기도공급과일(샤인머스켓)/두유⑤+미숫가루⑤	도미아콘파자②⑥/저당마시는요플레②	넙적군만두⑤⑥/흰우유②	파배기①②⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	231/4	150/7	173/7	219/11	202/6
오전간식	19 당근크림스프②⑤⑥⑩⑫/흰우유②/조식식빵⑥	20 새우살채소죽⑤⑨	21 : 경찰의날 행사 바나나/ 흰우유⑤+미숫가루⑤	22 대구살채소죽⑤⑥/사과	23 저염치즈감자타락죽②⑤
점심	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	강황잡살밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑧⑨ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①⑤⑥⑩/소스 ⑤⑥ 애호박단근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
3~5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	베트남쌀국수⑤⑥⑩/스트림치즈②	경기도공급과일(배)/저당마시는요플레②	까르보나라스파게티②⑤⑥⑧/동굴레차	두부들기름구이⑤양념장⑤⑥/흰우유②	씨앗호떡②④⑤⑥⑩/아몬드브리즈⑭
열량/단백질	222/8	150/7	234/12	190/7	214/9
오전간식	26 베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유②	27 영양닭죽⑤	28 우유구렐호프①②⑤⑥⑧/흰우유②	29 : 번개점심데이트 전복채소죽⑤⑩/배	30 흑미고구마죽/오렌지
점심	기장밥 복어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑫ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대두공밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑭⑮ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	양파듬뿍돈까스덮밥①⑤⑥⑩ (가츠동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
3~5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차	경기도공급과일(샤인머스켓)/흰우유②+미숫가루⑤	버터감자구이②⑤/동굴레차	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	단팥빵①②⑤⑥⑩/무설탕두유⑤
열량/단백질	211/8	150/7	199/5	232/11	220/9
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 갯				
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, 열갈이계란:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불동결절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 동태:러시아산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우), 바베크족립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남), 참기름, 들기름:수입산				
< 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >					
< 경기도 어린이 건강과일 >					
10월 1차	10.6 ~ 10.8 (10/6)	배	10월 3차	10.19 ~ 10.21 (10/20)	배
10월 2차	10.12 ~ 10.14 (10/13)	샤인머스켓	10월 4차	10.26 ~ 10.28 (10/27)	샤인머스켓

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후 7~9개월), 후기(생후 10~12개월)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
				1	2
중기 이유식				연두부녹두죽⑤	닭살고구마죽⑬
열량/단백질				189/5	204/6
	5	6	7	8	9
중기 이유식		흰살생선숙주죽	노른자청경채죽①	소고기버섯죽⑯	
열량/단백질		182/6	162/5	176/4	
	12	13	14	15	16
중기 이유식	두부미역죽⑤	연두부가지죽⑤	닭살비타민죽⑮	소고기감자죽⑯	소고기배추죽⑯
열량/단백질	169/6	168/5	177/4	182/5	206/7
	19	20	21	22	23
중기 이유식	소고기버섯죽⑯	소고기참나물죽⑯	노른자오이죽①	소고기양배추죽⑯	닭살아욱죽⑮
열량/단백질	164/5	178/9	180/6	166/5	182/5
	26	27	28	29	30
중기 이유식	노른자콩나물죽①	소고기미역죽⑯	단호박오톨밀타락죽②	노른자피망죽①	닭살브로콜리죽⑮
열량/단백질	255/7	291/8	185/4	186/6	191/6
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ㉑ 잣				
원산지표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산, 오리고기-국내산, 쌀(찰쌀, 전설, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치 : 배추 -국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이 : 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 볶음겉절이 : 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수-국내산 , 참조기:국내산, 낙지:중국/베트남, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:페루산/국내산, 코다리 : 러시아산, 돈까스 : 돈육(국내산), 생선까스 : 명태(러시아산),				
주의사항	* 이유식 유의사항 -초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹물것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 -중기이유식의 경우 늦어도 6개월부터는 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 3번 제공함 - 영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) 만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주간 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. - 치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. - 미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짙은 성분을 제거한 후 조리해주세요. - 초기 이유식을 만들 경우 채소류의 씨앗은 제거 후에 조리부탁드립니다. (체에 바쳐서 10배->8배 미음으로 단계적으로 진행한다.) 쌀미음				