

식 단 안 내

■ 식품알레르기

▶ 식품알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲ 잣	

▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인**

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 합니다.

■ 식품알레르기 유발식품 대체(제거) 안내

 난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선 등 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 - 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요 [10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 2일 산나물비빔밥, 8일 달걀죽, 14일 양배추샐러드, 20일 고구마범벅, 22일 과일샐러드, 30일 황태죽 [10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 12일 달걀오믈렛, 후레쉬번, 16일 찹쌀탕수육, 19일 완자파인애플조림, 21일 메추리알장조림, 23일 달걀탕, 24일 미니돈가스, 26일 모닝빵, 27일 달걀찜, 31일 맛살채소조림			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등
주의	대체			
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등			
 우유류	- 우유를 두유로 대체하여 제공 - 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 적극 활용			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레
주의	대체			
유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 멸치, 두유, 두부 등			
 견과류	- 알레르기 증상이 없는 다른 재료로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음 - 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류
주의	대체			
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등			
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분</td><td>우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분
주의	대체			
두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분	우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등			
 곡류 (메밀)	- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 - 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼, 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차
주의	대체			
밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼, 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품			
 어류 및 갑각류	- 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 추가 - 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게
주의	대체			
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체			
 고기류	- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈 이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기
주의	대체			
소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선 등			
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토
주의	대체			
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체			

■ 10월 제철 식재료

▶ 과일류 : 배, 사과, 감, 밤, 굴, 멜론 ▶ 채소류 : 느타리버섯, 새송이버섯, 고구마, 늪호박, 청경채, 시금치

식 단 안 내

- 화성시 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 1~2세 420kcal, 3~5세 640kcal 내외로 작성 (2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

식단	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1~2세	900	20	450
3~5세	1,400	25	550

■ 테마메뉴 안내

	월별 식재료를 다양한 음식의 형태로 제공하여 편식을 예방 (월별식재료를 이용한 1가지 메뉴 구성, 가정통신문, 어린이 활동지 제공)
	세계의 여러 음식을 맛보고 경험할 수 있는 세계문화 메뉴를 제공
	저염식단 : '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천 ▶ 국 필요시, 승능을 제공하는 것 권장
	저당식단 : '차 마시는 날'로 당류 저감화를 실천 ▶ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공
	레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공 화성시 어린이급식관리지원센터 홈페이지 정보제공-> 표준레시피 참고
	신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공 예) 과일, 채소스틱, 찐감자류, 샐러드류 등
	[] 메뉴는 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용

■ 원산지 표시 (미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찰쌀, 현미, 흑미), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 (시행일 : 2023. 7. 1.)

■ 식단 활용

변경 가능	과일, 채소스틱 및 샐러드류, 빵, 김치, 차(음료), 잡곡밥, 생선은 식단감수 없이 원 내 사정에 맞게 같은 식품군, 동일한 조리법으로 1개월 중 50% 이내 변경 가능
-------	---

■ 생일식단 및 견학식단

- ▶ 아래 계획되어 있는 다섯 가지 식단 중 택1 하여 사용. 생일식단 및 견학식단은 원 내 사정에 맞게 변경 가능
- ▶ 견학식단은 2시간 이내 배식이 어렵고, 위생 관리가 미흡해질 우려가 있어 제공 지양
- ▶ 생일식단 및 견학식단에서 사용되는 계절과일의 이름을 구체적으로 작성
- ▶ 원산지표시는 식단표에 공통 표시되어 있는 것 외에 가공품만 기입되어 있으니 식단표에 추가하여 사용
- ▶ 영양분석 : 열량(Kcal)/ 단백질(g)

일자	 생 일 식 단 (1~2세)				
오전간식	 바나나	 사과	 바나나	 사과	 바나나
점심	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② [팽이버섯나물⑤⑥] 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	488/20	476/15	529/19	410/12	513/19
원산지표시	함박스테이크 (돼지고기/소고기):	돈가스(돼지고기):			치킨너겟(닭고기):
일자	 견 학 식 단 (1~2세)				
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨ 후식:오렌지주스	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:바나나
열량/단백질	181/3	220/5	232/7	216/9	242/7
원산지표시		베이컨(돼지고기):			훈제오리(오리고기):

발행처 : 팰리스어린이집

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)	
오전간식		채소죽		흑임자죽			
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		메밀전③⑤⑥		배/우유②		개천절	
열량/단백질		411/16		401/20			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식		브로콜리죽		어묵죽⑤⑥		달걀죽①	
점심		보리밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무챌국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마/우유②		샤인머스켓/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		459/21		436/16		432/16	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		고구마죽		김가루죽⑤⑥		새우살죽⑤⑥⑨	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어챌국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		찐단호박/우유②		샤인머스켓/우유②	
열량/단백질		477/19		388/18		427/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		애호박죽		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		버섯죽	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 달콤탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 매주리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		연두부⑤		찐고구마/우유②		배/우유②	
열량/단백질		336/16		470/20		393/15	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		우영죽		녹두찰쌀죽		바나나	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		424/19		404/20		529/19	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		달걀죽①		황태죽①		미숫가루⑤/우유②	
점심		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식		과일샐러드①⑤		사과/우유②		골드키위/우유②	
열량/단백질		353/14		432/17		511/21	
일자		3일(토)		4일(일)		5일(월)	
오전간식		채소죽		흑임자죽		개천절	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		개천절	
오후간식		메밀전③⑤⑥		배/우유②			
열량/단백질		411/16		401/20			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식		브로콜리죽		어묵죽⑤⑥		달걀죽①	
점심		보리밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무챌국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마/우유②		샤인머스켓/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		459/21		436/16		432/16	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		고구마죽		김가루죽⑤⑥		새우살죽⑤⑥⑨	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어챌국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		찐단호박/우유②		샤인머스켓/우유②	
열량/단백질		477/19		388/18		427/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		애호박죽		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		버섯죽	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 달콤탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 매주리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		연두부⑤		찐고구마/우유②		배/우유②	
열량/단백질		336/16		470/20		393/15	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		우영죽		녹두찰쌀죽		바나나	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		424/19		404/20		529/19	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		달걀죽①		황태죽①		미숫가루⑤/우유②	
점심		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식		과일샐러드①⑤		사과/우유②		골드키위/우유②	
열량/단백질		353/14		432/17		511/21	
일자		3일(토)		4일(일)		5일(월)	
오전간식		채소죽		흑임자죽		개천절	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		개천절	
오후간식		메밀전③⑤⑥		배/우유②			
열량/단백질		411/16		401/20			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식		브로콜리죽		어묵죽⑤⑥		달걀죽①	
점심		보리밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무챌국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마/우유②		샤인머스켓/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		459/21		436/16		432/16	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		고구마죽		김가루죽⑤⑥		새우살죽⑤⑥⑨	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어챌국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		찐단호박/우유②		샤인머스켓/우유②	
열량/단백질		477/19		388/18		427/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		애호박죽		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		버섯죽	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 달콤탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 매주리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		연두부⑤		찐고구마/우유②		배/우유②	
열량/단백질		336/16		470/20		393/15	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		우영죽		녹두찰쌀죽		바나나	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		424/19		404/20		529/19	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		달걀죽①		황태죽①		미숫가루⑤/우유②	
점심		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식		과일샐러드①⑤		사과/우유②		골드키위/우유②	
열량/단백질		353/14		432/17		511/21	
일자		3일(토)		4일(일)		5일(월)	
오전간식		채소죽		흑임자죽		개천절	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		개천절	
오후간식		메밀전③⑤⑥		배/우유②			
열량/단백질		411/16		401/20			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식		브로콜리죽		어묵죽⑤⑥		달걀죽①	
점심		보리밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무챌국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마/우유②		샤인머스켓/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		459/21		436/16		432/16	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		고구마죽		김가루죽⑤⑥		새우살죽⑤⑥⑨	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어챌국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		찐단호박/우유②		샤인머스켓/우유②	
열량/단백질		477/19		388/18		427/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		애호박죽		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		버섯죽	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 달콤탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 매주리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		연두부⑤		찐고구마/우유②		배/우유②	
열량/단백질		336/16		470/20		393/15	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		우영죽		녹두찰쌀죽		바나나	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		424/19		404/20		529/19	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		달걀죽①		황태죽①		미숫가루⑤/우유②	
점심		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식		과일샐러드①⑤		사과/우유②		골드키위/우유②	
열량/단백질		353/14		432/17		511/21	
일자		3일(토)		4일(일)		5일(월)	
오전간식		채소죽		흑임자죽		개천절	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		개천절	
오후간식		메밀전③⑤⑥		배/우유②			
열량/단백질		411/16		401/20			
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식		브로콜리죽		어묵죽⑤⑥		달걀죽①	
점심		보리밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 무챌국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 참치볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마/우유②		샤인머스켓/우유②		잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		459/21		436/16		432/16	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식		고구마죽		김가루죽⑤⑥		새우살죽⑤⑥⑨	
점심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북어챌국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		찐단호박/우유②		샤인머스켓/우유②	
열량/단백질		477/19		388/18		427/20	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식		애호박죽		방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑮⑯		버섯죽	
점심		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 달콤탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 매주리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		연두부⑤		찐고구마/우유②		배/우유②	
열량/단백질		336/16		470/20		393/15	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식		우영죽		녹두찰쌀죽		바나나	
점심		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김자반⑤ 백김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		찐감자 /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		424/19		404/20		529/19	
일자		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		달걀죽①		황태죽①		미숫가루⑤/우유②	
점심		현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨		열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②	
오후간식		과일샐러드①⑤		사과/우유②		골드키위/우유②	
열량/단백질		353/14		432/17		511/21	
일자		3일(토)		4일(일)		5일(월)	
오전간식		채소죽		흑임자죽		개천절	
점심		현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부양념찜⑤⑥ 깍두기⑨		개천절	
오후간식</							