양평군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 후기 (11개월 이상) 식단표

작성자: 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	치즈단호박죽②	쇠고기청경채죽⑯	달걀노른자배추죽①	두부참깨죽⑤	닭살버섯죽⑮	오곡무죽
	후기(9~11개월) 점심	닭살오이진밥⑮	모둠채소무른밥	차조배추진밥	근대진밥	수수배진밥	가지무른밥
	오후간식	김가루주먹밥	으깬 찐단호박	사과퓨레	잘게 자른 단감	크림리조또 ②⑤⑩	
	열량/단백질/칼슘	240.0/7.1/43.4	231.0/6.2/25.5	240.3/5.2/39.6	215.3/4.6/31.2	241.0/7.5/16.3	200.9/4.1/15.2
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	근대죽	연두부시금치죽⑤	김가루채소죽	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기당근죽⑯	검은콩죽⑤
	후기(9~11개월) 점심	쇠고기우엉진밥⑯	시금치무른밥	황태양파진밥	카레진밥	당근무른밥	달걀노른자감자무른밥①
	오후간식	잘게자른쌀국수⑯	으깬 찐고구마	배퓨레	바나나슬라이스	아기쌀과자⑤⑥	
	열량/단백질/칼슘	233.6/6.6/27.7	245.2/4.6/28.2	231.4/18.7/93.3	237.4/9.1/18.4	243.1/5.7/13.9	200.6/7.7/36.8
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	차조김죽	달걀노른자연근죽①	흰살생선찹쌀죽(쇠고기찹쌀죽⑯)	다시마애호박죽	고구마죽	순두부노티버섯죽⑤
	후기(9~11개월) 점심	참치채소무른밥	청경채연근무른밥	새송이버섯진밥	두부애호박진밥⑤	닭살부추무른밥⑮	밤진밥
	오후간식	채소주먹밥⑤	으깬 찐감자	잘게 자른 샤인머스캣	감귤퓨레	떠먹는요구르트②	
	열량/단백질/칼슘	235.0/8.2/18.7	221.2/5.8/42.8	237.6/6.5/22.4	237.3/6.3/46.7	246.4/6.6/94.1	211.2/5.7/45.8
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	아욱양파죽	두부미역죽⑤	닭살감자죽⑮	쇠고기파프리카죽⑯	양배추사과죽	오트밀죽②
	후기(9~11개월) 점심	현미아욱진밥	미역채소진밥	다시마무무른밥	김가루무른밥	달걀노른자양배추진밥①	새우살숙주무른밥⑨(두부숙주무른밥⑤)
	오후간식	영아용 두유⑤	으깬 찐고구마	감퓨레	잘게 자른 사과	아기치즈②	
	열량/단백질/칼슘	243.8/6.8/171.7	245.3/4.6/40.9	249.6/7.1/19.3	239.5/6.7/16.9	244.6/8.3/158.8	204.2/6.3/38.6
5주	날짜	30					
	오전간식	잔멸치채소죽					
	후기(9~11개월) 점심	치즈브로콜리진밥②					
	오후간식	잘게 자른 식빵①②⑤⑥					
	열량/단백질/칼슘	242.9/8.5/93.7					



*알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류						수산물	어육가공품	
	쇠고기				닭고기				
	국내산 한우				국내산				

양평군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 1~2세 식단표

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	후레쉬번①②⑥(쌀떡뺑), 우유②	쇠고기청경채죽⑯	★배(건강), 액상요구르트②	두부참깨죽⑤	찐빵⑤⑥(유기농백미), 우유②	떠먹는요구르트②
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 백김치	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 백김치	흑미밥 수제비⑥ **닭살간장조림⑤⑥⑮** 시금치나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 백김치	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 백김치
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★찐단호박, 우유②	채소전①②⑤(유기농단호박), 보리차	★단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩(유기농 고구마)	
	열량/단백질/칼슘	455/16/190	417/18/205	442/13/94	430/17/166	444/14/194	368/11/152
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	시리얼(유기농단호박)+우유②⑤⑥	연두부시금치죽⑤	★샤인머스켓(건강), 치즈②	닭살브로콜리죽⑮	쌀과자⑤⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧(두부) 콩나물당근무침⑤ 백김치	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧(두부) 다시마무챗국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩(두부) 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ (두부) 청경채나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 **두부젓국찌개⑤⑨** 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑯	★찐고구마, 우유②	롤빵①②⑤⑥(쌀떡뺑), 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	
	열량/단백질/칼슘	434/17/256	455/17/184	446/17/265	440/20/186	437/14/157	370/13/304
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	모닝빵(유기농백미)+딸기잼①②⑤⑥, 우유②	달걀노른자연근죽①(순두부)	★배(건강), 액상요구르트②	다시마애호박죽	약밥, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯(두부) 양배추사과무침①⑤ 백김치	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤(두부) 애호박나물⑤⑨ 백김치	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 백김치	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리훈제구이+머스타드소스①⑤ 미역줄기당근볶음⑤ 백김치	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ **으깬고구마범벅①⑤** 백김치
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★찐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵(유기농 단호박)①②⑤⑥⑮⑯	★감귤, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥(유기농고구마), 사과주스	
	열량/단백질/칼슘	446/14/209	432/16/140	434/14/132	416/15/234	450/17/188	370/10/65
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	시리얼(쌀떡뺑)+우유②⑤⑥	두부미역죽⑤	★과일요거트범벅(샤인머스켓 (건강))②	쇠고기파프리카죽⑯	삶은달걀①(유기농단호박), 우유②	고구마셰이크②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ☺맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치	기장밥 부추달걀국①(순두부) 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥(두부) 백김치	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ (순두부) 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 사골팟국⑯ 삼치찹쌀가루부침⑤(두부찹쌀가루부침⑤) **브로콜리깨무침①⑤⑥** 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 백김치
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥(유기농 단호박), 둥굴레차	★찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥ (유기농 백미)	★배(건강), 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (쌀떡뺑), 매실차	
	열량/단백질/칼슘	440/18/172	445/17/202	404/14/182	429/18/240	446/20/172	365/19/158
5주	날짜	30					
	오전간식	치즈롤빵①②⑤⑥(유기농 고구마), 우유②					
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 백김치					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차					
	열량/단백질/칼슘	451/15/155					

◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다.

◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다

☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공
☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공
☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'

★: 자연식품
☺ : 신메뉴
♥: 저당메뉴

11월 푸드브릿지는 '브로콜리'
배추과 채소인 브로콜리는 비타민C 뿐만 아니라 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분 칼륨이 매우 풍부합니다. 저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적입니다. ^ ^



원산지 표시										
쌀				콩류			배추김치	
밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류							수산물		
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기			
국내산			국내산	국내산	국내산			
식육·어육가공품									
어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄			
원양산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산			

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ✱ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

양평군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 3~5세 식단표

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	후레쉬번①②⑥, 우유②	쇠고기청경채죽⑯	★배(건강), 액상요구르트②	두부참깨죽⑤	찐빵⑤⑥, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ **오징어간장조림⑤⑥⑰** **(닭살간장조림⑤⑥⑮)** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★찐단호박, 우유②	채소전①②⑤, 보리차	★단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩	
	열량/단백질/칼슘	660/23/235	621/27/263	669/20/130	613/23/234	661/20/232	467/13/187
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	연두부시금치죽⑤	★샤인머스캣(건강), 치즈②	닭살브로콜리죽⑮	쌀과자⑤⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧ 다시마무챗국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 **두부김칫국⑤⑨** 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑯	★찐고구마, 우유②	롤빵①②⑤⑥, 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	
	열량/단백질/칼슘	608/24/339	612/24/216	654/25/320	622/29/255	662/21/207	470/16/351
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②	달걀노른자연근죽①	★배(건강), 액상요구르트②	다시마애호박죽	약밥, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ (양배추배무침) 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리훈제구이+머스타드소스①⑤ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ **고구마견과류샐러드①⑤⑭** 배추김치⑨
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★찐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	★감귤, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 사과주스	
	열량/단백질/칼슘	660/20/262	618/24/196	657/22/199	612/24/336	668/26/227	471/13/87
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	두부미역죽⑤	★과일요거트범벅(사임머스캣(건강))②	쇠고기파프리카죽⑯	삶은달걀①, 우유②	고구마셰이크②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ☺맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 사골팟국⑯ 삼치찹쌀가루부침⑤ (두부찹쌀가루부침⑤) **브로콜리초무침⑤⑥** 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 배추김치⑨
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥, 둥굴레차	★찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥	★배(건강), 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 매실차	
	열량/단백질/칼슘	658/27/250	624/26/241	603/21/264	605/27/310	668/29/202	464/24/167
5주	날짜	30					
	오전간식	치즈롤빵①②⑤⑥, 우유②					
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차					
	열량/단백질/칼슘	668/23/180					

◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다.

◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다

☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공
☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공
☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'

★: 자연식품
☺ : 신메뉴
♥: 저당메뉴

11월 푸드브릿지는 '브로콜리'

배추과 채소인 브로콜리는 비타민C 뿐만 아니라 베타카로틴 등 항산화 비타민과 철분 칼륨이 매우 풍부합니다. 저칼로리, 저지방 식품으로 조금만 먹어도 포만감을 주며, 식이섬유 함량도 높은 편이라 변비와 대장암 예방에 무척 효과적입니다. ^^



원산지 표시										
쌀				콩류			배추김치			
밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
육류							수산물			
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		오징어			
국내산 한우			국내산	국내산	국내산		국내산			
식육·어육가공품										
어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄				
원양산	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산				

알레르기 유발식품

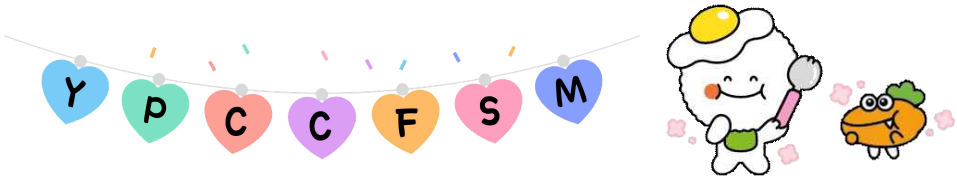
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

양평군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 3~5세 식단표<시간연장>

영양사: 송지나

요일		월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	저녁	차조밥 닭곰탕⑮ 고등어카레구이⑤⑥⑦ (삼색꼬지전①⑥⑩) 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 아욱맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 마카로니채소샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	수수밥 **육개장⑤⑥⑯** 새송이달걀전①⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
	열량/단백질/칼슘	423/22/83	415/18/170	407/15/128	432/ 14/78	415/16/95
2주	날짜	9	10	11	12	13
	저녁	차조밥 맑은김치국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥 (당근, 숙주, 애호박)⑤⑥ +달걀후라이①⑤ 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흰쌀밥 건새우양파국⑤⑥⑨ **닭갈비⑤⑥⑮** 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양배추된장국⑤⑥ 메추리알피망볶음①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨
	열량/단백질/칼슘	414/24/88	432/15/117	408/19/220	414/22/135	412/19/89
3주	날짜	16	17	18	19	20
	저녁	차조밥 버섯당면국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 아욱들깨무침 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 애호박맑은국⑤ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑯⑱ 다시마미소장국⑤⑥ 유자청두부샐러드⑤ 배추김치⑨	수수밥 브로콜리수프② 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
	열량/단백질/칼슘	419/16/227	423/17/96	418/21/66	422/17/81	431/13/100
4주	날짜	23	24	25	26	27
	저녁	차조밥 두부된장국⑤⑥ **오리주물럭⑤⑥** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기우엉볶음밥⑤⑥⑯ 들깨미역국⑤⑥ 단호박샐러드(마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살자장밥⑤⑥⑩⑮ 청경채맑은국 **만두탕수⑤⑥⑩** 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
	열량/단백질/칼슘	413/19/154	429/12/81	428/11/128	431/14/114	407/22/159
5주	날짜	30				
	저녁	차조밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 콩나물잡채⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨				
	열량/단백질/칼슘	421/15/81				



원산지 표시										
쌀			콩류			배추김치				
밥	현미	찹쌀	두부	두부류(연두부, 순두부 등)		배추	고춧가루			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			
육류					수산물					
쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어					
국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산					
식육·어육가공품										
훈제오리	떡갈비	참치(다랑어)	함박스테이크	게맛살						
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산						

알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.