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

2026년 11월 1~2세 식단표<혼합간식>

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	후레쉬번①②⑥, 우유②	쇠고기청경채죽⑯	★배, 액상요구르트②	두부참깨죽⑤	소보로빵①②④⑥, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 백김치	흑미밥 수제비⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 백김치	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★찐단호박, 우유②	채소전①②⑤, 보리차	★단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩	
	열량/단백질/칼슘	455/16/190	417/18/205	442/13/94	430/17/166	467/14/195	368/11/152
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	★배, 짜먹는요구르트②	★샤인머스캣, 치즈②	닭살브로콜리죽⑮	쌀과자⑤⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 맑은애호박국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 백김치	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부젓국찌개⑤⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 백김치	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑯	생일케이크①②⑤⑥, 유기농주스	롤빵①②⑤⑥, 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	
	열량/단백질/칼슘	434/17/256	449/12/177	429/16/213	440/20/186	437/14/157	370/13/304
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②	달걀노른자연근죽①	★배, 액상요구르트②	다시마애호박죽	★바나나, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑨ 백김치	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 연근샐러드(참깨소스)①⑤ 백김치	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리훈제구이+ 머스타드소스①⑤ 미역줄기당근볶음⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리샐러드①⑤ 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 실파미소장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★찐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵 ①②⑤⑥⑮⑯	★감귤, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 사과주스	
	열량/단백질/칼슘	446/14/209	432/16/140	434/14/132	416/15/234	450/16/174	370/10/65
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	두부미역죽⑤	★샤인머스캣	쇠고기파프리카죽⑯	삶은달걀①, 우유②	고구마셰이크②
	점심	흰쌀밥 시금치맑은국 ☺맥적구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 근대된장국⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 백김치	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 사골팟국⑯ 두부찹쌀가루부침⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 배추김치⑨
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥, 둥굴레차	★찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥	★키위, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 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, 우유②	◎ 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. ^^		
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차					
	열량/단백질/칼슘	451/15/155					

원산지 표시									
쌀				콩류			배추김치		
밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)	콩비지	배추	고춧가루
(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
육류						수산물		
쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기			
(국내)산 육우		( )산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산
식육·어육가공품								
어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄		
(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산

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.

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

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

2026년 11월 3~5세 식단표<혼합간식>

영양사: 송지나, 박민하

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	후레쉬번①②⑥, 우유②	쇠고기청경채죽⑯	★배, 액상요구르트②	두부참깨죽⑤	소보로빵①②④⑥, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심	흰쌀밥 채소당면국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 배추들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩⑱ 부추맑은국 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	김가루잔멸치주먹밥⑤⑥, 옥수수차	★쩐단호박, 우유②	채소전①②⑤, 보리차	★단감, 떠먹는요구르트②	크림소스스파게티②⑥⑩	
	열량/단백질/칼슘	660/23/235	621/27/263	669/20/130	622/22/230	621/18/226	467/13/187
2주	날짜	9	10	11	12	13	14
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	★배, 짜먹는요구르트②	★샤인머스캣, 치즈②	닭살브로콜리죽⑮	쌀과자⑤⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
	점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 어묵연근조림⑤⑥⑧ 콩나물당근무침⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 맑은애호박국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부젓국찌개⑤⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 조미김 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨
	오후간식	쌀국수⑯	생일케이크①②⑤⑥, 유기농주스	롤빵①②⑤⑥, 우유②	★바나나, 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥, 둥굴레차	
	열량/단백질/칼슘	608/24/339	659/18/286	626/23/236	622/29/255	653/21/185	470/16/351
3주	날짜	16	17	18	19	20	21
	오전간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②	달걀노른자연근죽①	★배, 액상요구르트②	다시마애호박죽	★바나나, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양배추사과무침①⑤ 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 으깬고구마범벅①⑤ 배추김치⑨
	오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥, 보리차	★쩐감자, 우유②	양송이수프+조각식빵①②⑤⑥⑮⑯	★감귤, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 사과주스	
	열량/단백질/칼슘	660/20/262	618/24/196	657/22/199	612/24/336	622/25/200	432/12/76
4주	날짜	23	24	25	26	27	28
	오전간식	시리얼+우유②⑤⑥	두부미역죽⑤	★샤인머스캣	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 두부찹쌀가루부침⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 참치샐러드 배추김치⑨
	오후간식	간장달걀볶음밥①⑤⑥, 둥굴레차	★쩐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥	★키위, 떠먹는요구르트②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 매실차	
	열량/단백질/칼슘	658/27/250	624/26/241	603/21/264	605/27/310	661/28/208	464/24/167
5주	날짜	30					
	오전간식	치즈롤빵①②⑤⑥, 우유②	◎ 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. ^^		
	점심	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차					
	열량/단백질/칼슘	668/23/180					



원산지 표시	쌀				콩류			배추김치	
	밥	현미	찹쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부등)	콩비지	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류							수산물	
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기			
	(국내)산 육우		( )산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		( )산	( )산	( )산
	식육·어육가공품								
	어묵	게맛살	탕수육	참치(다랑어)	미트볼	훈제오리	햄/슬라이스햄		
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산

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 1~2세 식단표<시간연장>

영양사: 송지나

요일		월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	저녁	차조밥 닭곰탕⑮ 삼색꼬지전①⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 아욱맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 백김치	흰쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 마카로니채소샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	수수밥 **맑은육개장⑤⑥⑯** 새송이달걀전①⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치
	열량/단백질/칼슘	262/14/51	264/12/108	257/10/81	281/9/51	262/10/55
2주	날짜	9	10	11	12	13
	저녁	차조밥 맑은김치국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥 (당근, 숙주, 애호박)⑤⑥ +달걀후라이①⑤ 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	흰쌀밥 건새우양파국⑤⑥⑨ **간장닭갈비⑤⑥⑮** 숙주나물⑤⑥ 백김치	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양배추된장국⑤⑥ 메추리알피망볶음①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치
	열량/단백질/칼슘	261/15/55	270/10/73	260/12/138	264/14/86	265/13/57
3주	날짜	16	17	18	19	20
	저녁	차조밥 버섯당면국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 아욱들깨무침 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 애호박맑은국⑤ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치	쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑯⑱ 다시마미소장국⑤⑥ 유자청두부샐러드⑤ 배추김치⑨	수수밥 브로콜리수프② 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 백김치
	열량/단백질/칼슘	267/10/144	260/10/56	264/14/41	259/11/51	279/8/63
4주	날짜	23	24	25	26	27
	저녁	차조밥 두부된장국⑤⑥ **간장오리주물럭⑤⑥** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기우엉볶음밥⑤⑥⑯ 들깨미역국⑤⑥ 단호박샐러드(마요네즈)①⑤ 백김치	흰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	닭살자장밥⑤⑥⑩⑮ 청경채맑은국 **물만두+양념장⑤⑥⑩** 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치
	열량/단백질/칼슘	261/12/101	263/7/49	278/7/81	259/10/84	262/14/103
5주	날짜	30				
	저녁	차조밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 콩나물잡채⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨				
	열량/단백질/칼슘	263/9/50				



원산지 표시	쌀			콩류			배추김치	
	밥	현미	찹쌀	두부	두부류(연두부, 순두부 등)		배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	(국내)산	(국내)산
	육류						수산물	
	쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	
	(국내)산 육우		( )산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	( )산 ( )산
	식육·어육가공품							
	훈제오리	떡갈비	참치(다랑어)	함박스테이크	게맛살			
	(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	( )산 ( )산 ( )산 ( )산 ( )산		

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.

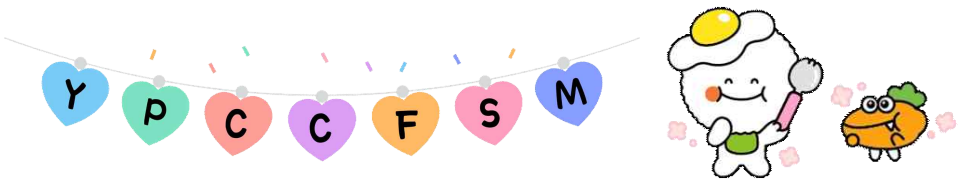
※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

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 삼색꼬지전①⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑯ 아욱맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 마카로니채소샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	수수밥 **맑은육개장⑤⑥⑯** 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 **간장닭갈비⑤⑥⑮** 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 **간장오리주물럭⑤⑥** 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기우엉볶음밥⑤⑥⑯ 들깨미역국⑤⑥ 단호박샐러드(마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살자장밥⑤⑥⑩⑮ 청경채맑은국 **물만두+양념장⑤⑥⑩** 배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 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			
(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	( )산	(국내)산	(국내)산			
육류						수산물				
쇠고기(국내산일 경우 식육 종류 체크)		쇠고기(외국산)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어				
(국내)산 육우		( )산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(원양)산	( )산	( )산		
식육·어육가공품										
훈제오리	떡갈비	참치(다랑어)	함박스테이크	게맛살						
(국내)산	(국내)산	(원양)산	(국내)산	(국내)산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산

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.

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.

※위 식단은 양평군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.