



		1 [목]	2 [금]
오전간식		◆바나나	◆샤인머스켓
점심		기장밥	차조밥
		쇠고기무국 ⑤⑥⑬	팽이미소장국 ⑤⑥
		달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑭	돈불고기 ⑤⑥⑩
		오이나물 ⑤⑥	도토리묵무침 ⑤⑥
배추김치 ⑨	배추김치 ⑨		
오후간식	들기름메밀국수 ③⑥	시리얼+우유 ②	
영양/다백점		437.8/20.1	422.4/13.6

	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆굴 수수밥	채소죽	
점심		백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑪ 메추리알근육장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑪⑰	
열량/단백질		490.3/19.4	449.4/18.7	406/15.9	

	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	◆키위	누룽지죽+오이스틱	◆사과	장국죽 ⑤⑥⑬	◆배
점심	차조밥	수수밥	기장밥	백미밥	수수밥
	두부탕국 ⑤⑥⑬	시금치된장국 ⑤⑥	물만두국 ①⑤⑥⑩	닭살등복달걀탕 ⑮	콩가루배춧국 ⑤⑥
	고구마닭갈비 ⑤⑥⑮	돈사태찜 ⑤⑥⑩	삼치구이 ⑥	들기름두부구이 ⑤	소고기스테이크 ⑤⑥⑪⑮
	느타리버섯볶음 ⑤	청포묵무침 ⑤⑥	연근조림 ⑤⑥	김자반 ⑤	마카로니샐러드 ①⑤
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨
오후간식	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑮⑮⑮	감자버터구이 ②
열량/다백지	403.6/17.7	392.9/18	417.6/16.4	412.3/20.1	405.9/12.3

	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	◆바나나	흰쌀생선죽	◆키위	연근죽	◆사과
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑦ 콩나물볼고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	롤케익 ①②⑤⑥ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	찐고구마 우유 ②	치즈스틱 ①②⑤⑥

열량/단백질	469.5/15.6	494.7/19.3	354.8/14.1	483.9/15.1	419.3/20.4
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]
오전간식	◆굴	당근양파죽	◆샤인머스켓 	닭죽 ⑮	◆바나나
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴스프 ⑤⑥⑦⑧ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑮ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑮	보리과자  우유 ②	토마토시금치프리티타 ①②⑤⑫	궁중어묵볶음 ⑤⑥⑮
열량/단백질	410.7/19.7	431.6/20.3	446.8/10.3	489/28.9	401.7/16

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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

• 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 거더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.

* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

[illegible]

* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

[illegible]