

구분	월			화			수			목			금																
날짜													1	열량	단백질	2	열량	단백질											
오전간식													달걀당근죽①/포도	155.0	5.5	단호박죽/바나나	89.0	1.6											
점심													백미밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	236.0	7.9	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 미니함박스테이크 소스⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	245.0	10.3											
오후간식													들기름메밀국수③⑤⑥ 요구르트②	208.0	7.2	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	190.0	6.0											
날짜	5 (대체공휴일)	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9 (한글날)	열량	단백질														
오전간식				채소스프②⑤⑥⑬⑭ 크루통①②⑤⑥/사과	84.0	1.9	누룽지죽/배	91.0	1.7	달걀채소죽⑤/오렌지	130.0	4.6																	
점심				잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 달걀찜①⑤ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	267.0	12.3	*일품요리 간장계육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 고들단무지무침⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑨	265.0	9.0	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨	292.0	12.1																	
오후간식				찐단호박 두유②	82.0	3.5	햇케이크①②⑤⑥ 우유②	151.0	5.3	크림우동②⑤⑥⑩ 요구르트②	130.0	2.5																	
날짜				12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질				15	열량	단백질	16	열량	단백질								
오전간식				떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7	모듬채소죽/사과	153.0	2.7	한우채소죽⑬/단감	190.0	4.9				청경채죽/포도	90.0	1.7	김가루죽/오렌지	141.0	6.2								
점심	잡곡밥 미역장국⑤⑥ 훈제오리아채볶음⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	218.0	11.4	백미밥 우거지국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	254.0	8.9	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 야채피클 배추김치⑤⑨	241.0	10.8	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	260.0	14.7	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑤⑨	252.0	7.0														
오후간식	김가루주먹밥⑤ 메실차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	207.0	6.9	잔치국수⑬ 요구르트②	82.0	1.9	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②	166.0	6.1														
날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질														
오전간식	시리얼*우유②/단감	212.0	4.0	참깨죽/키위	229.0	5.3	영양달국⑤/사과	60.0	2.6	달걀죽①/파인애플	113.0	4.0	누룽지죽/배	88.0	1.9														
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	221.0	8.9	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ (신)반찬멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	289.0	15.8	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	255.0	9.8	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 고등어무우조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 깍두기⑤⑨	306.0	15.1	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	251.0	9.0														
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ 유자차	122.0	2.6	삶은 달걀① 식혜	174.0	8.9	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	114.0	3.2	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯ 요구르트②	182.0	5.9	치즈롤빵①②⑤⑥ 우유②	130.0	5.1														
날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질														
오전간식	짜먹는요구르트②/배	45.0	2.2	흑임자죽/포도	179.0	4.2	치즈죽②/단감	128.0	3.1	잔멸치죽/바나나	174.0	6.9	버섯죽/사과	116.0	3.2														
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	266.0	11.9	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	220.0	7.4	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전 ⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	279.0	9.0	백미밥 콩나물실파국⑤ 순살갈비찜⑤⑥⑩ 오징어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑨	332.0	16.7	잡곡밥 김치국⑤⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	228.0	13.6														
오후간식	참치마요주먹밥①⑤ 옥수수차	178.0	4.8	찐감자 우유②	97.0	4.3	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	114.0	5.1	볶음우동⑤⑥ 요구르트②	123.0	3.0	마들렌①②⑤⑥ 우유②	119.0	2.0														
원산지표기	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 콩비지_국내산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산, 얼갈이, 봄동 원물_국산)												● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준 <table><tr><th rowspan="2">연령</th><th colspan="2">1일 영양섭취기준</th></tr><tr><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1-2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3-5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table>						연령	1일 영양섭취기준		열량(kcal)	단백질(g)	만 1-2세	900 kcal	20g	만 3-5세	1,400 kcal	25g
	연령	1일 영양섭취기준																											
		열량(kcal)	단백질(g)																										
	만 1-2세	900 kcal	20g																										
	만 3-5세	1,400 kcal	25g																										
쇠고기(한우_국산) 돼지고기(국산, 가공품) 오리고기(국산 가공품_국내산 외) 닭고기(국산, 가공품_국내산) 고등어(원물_국산가공품_국내산, 러시아산)																													
명태(국내산, 러시아산) 가자미(국내산, 러시아산 외) 갈치(국내산, 러시아산) 아귀(국내산, 러시아산) 낙지(국내산, 러시아산) 꽃게(국내산, 러시아산)																													
오징어, 진미채(원물_국산 가공품_국내산, 러시아산 외) 참치(가공품_국내산, 러시아산 외) 기타수산물(원물 국산 가공품_국내산, 러시아산 외)																													
훈제오리(국산 가공품) 떡갈비(국산 가공품) 치킨까스(국산 가공품) 탕수육(국산 가공품) 미트볼(국산 가공품) 너비아니(국산 가공품) 햄/소시지(국산 가공품)																													
* 본 원은 모아맘 보육 재단 소속 영양사님께서 식단을 제공하여 주십니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시합니다. ② 게시된 면허번호는 식단체공자 확인만을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각 원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 교육 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다												①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산엽 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳참 출처 : 식품의약품안전처																	

KORAIL
 코레일제천어린이집
 (모아맘 영양사 면허번호 - 153634)

구분	월			화			수			목			금																
날짜													1	열량	단백질	2	열량	단백질											
오전간식													달걀당근죽①/포도	108.5	3.9	단호박죽/바나나	62.3	1.1											
점심													백미밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	165.2	5.5	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 미니함박스테이크 소스⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	171.5	7.2											
오후간식													들기름메밀국수③⑤⑥ 요구르트②	145.6	5.0	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	133.0	4.2											
날짜	5 (대체공휴일)	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9 (한글날)	열량	단백질														
오전간식				채소스프②⑤⑥⑬⑭ 크루통①②⑤⑥/사과	58.8	1.3	누룽지죽/배	63.7	1.2	닭살채소죽⑬/오렌지	91.0	3.2																	
점심				잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 달걀찜①⑤ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	186.9	8.6	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑨	185.5	6.3	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑨	204.4	8.5																	
				찐단호박 두유②			57.4			2.5						한케이크①②⑤⑥ 우유②	105.7	3.7	크림우동②⑤⑥⑩ 요구르트②	91.0	1.8								
				12			열량			단백질						13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질		
				오전간식			떠먹는요구르트②/배			55.3						1.9	모듬채소죽/사과	107.1	1.9	한우채소죽⑩/단감	133.0	3.4	청경채죽/포도	63.0	1.2	김가루죽/오렌지	98.7	4.3	
점심	잡곡밥 미역장국⑤⑥ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	152.6	8.0	백미밥 우거지국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	177.8	6.2	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 야채피클 배추김치⑤⑨	168.7	7.6	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	182.0	10.3	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑤⑨	176.4	4.9														
오후간식	김가루주먹밥⑤ 매실차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	한도그①②⑤⑥⑩ 우유②	144.9	4.8	잔치국수⑬ 요구르트②	57.4	1.3	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②	116.2	4.3														
날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질														
오전간식	시리얼*우유②/단감	148.4	2.8	참깨죽/키위	160.3	3.7	영양닭국⑬/사과	42.0	1.8	달걀죽①/파인애플	79.1	2.8	누룽지죽/배	61.6	1.3														
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑭ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	202.3	11.1	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	178.5	6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 고등어무우조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 깍두기⑤⑨	214.2	10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	175.7	6.3														
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ 유자차	85.4	1.8	삶은 달걀① 식혜	121.8	6.2	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	79.8	2.2	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 요구르트②	127.4	4.1	치즈롤빵①②⑤⑥ 우유②	91.0	3.6														
날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질														
오전간식	짜먹는요구르트②/배	31.5	1.5	흑임자죽/포도	125.3	2.9	치즈죽②/단감	89.6	2.2	잔멸치죽/바나나	121.8	4.8	버섯죽/사과	81.2	2.5														
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 우영채조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	186.2	8.3	백미밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	154.0	5.2	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전 ⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	195.3	6.3	백미밥 콩나물실파국⑤ 순살갈비찜⑤⑥⑩ 오징어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑤⑨	232.4	11.7	잡곡밥 김치국⑤⑨ 안동찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	159.6	9.5														
오후간식	참치마요주먹밥①⑤ 옥수수차	124.6	3.4	찐감자 우유②	67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	79.8	3.6	볶음우동⑤⑥ 요구르트②	86.1	2.1	마들렌①②⑤⑥ 우유②	83.3	1.4														
원산지표기	쌀(백미, 찰쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부_국산 콩비지_국내산 가공품_국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산, 얼갈이,봄동 원물_국산)												● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준 <table><tr><th rowspan="2">연령</th><th colspan="2">1일 영양섭취기준</th></tr><tr><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1-2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3-5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table>						연령	1일 영양섭취기준		열량(kcal)	단백질(g)	만 1-2세	900 kcal	20g	만 3-5세	1,400 kcal	25g
	연령	1일 영양섭취기준																											
		열량(kcal)	단백질(g)																										
	만 1-2세	900 kcal	20g																										
	만 3-5세	1,400 kcal	25g																										
쇠고기(한우_국산) 돼지고기(국산, 가공품) 오리고기(국산 가공품_국내산 외) 닭고기(국산, 가공품_국내산) 고등어(원물_국산가공품_국내산,러시아산)																													
명태(국내산,러시아산) 가자미(국내산,러시아산 외) 갈치(국내산,러시아산) 아귀 (국내산,러시아산) 낙지(국내산,러시아산) 꽃게(국내산,러시아산)																													
오징어, 진미채(원물_국산 가공품_국내산,러시아산 외) 참치(가공품_국내산,러시아산 외) 기타수산물(원물 국산 가공품_국내산,러시아산 외)																													
훈제오리(국산 가공품) 떡갈비 (국산 가공품) 치킨까스 (국산 가공품) 탕수육 (국산 가공품) 미트볼 (국산 가공품) 너비아니 (국산 가공품) 햄/소시지 (국산 가공품)																													
* 본 원은 모아맘 보육 재단 소속 영양사님께서 식단을 제공하여 주십니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시합니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인만을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각 원의 식단에 관련된 식재료 관련 사항이나 위생 관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다												①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳참 출처 : 식품의약품안전처																	