

주 간	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날 짜				1	2
오전간식				жат족/사과	브로콜리죽
점 심				잡곡밥 동태탕 단호박혼제오리볶음 고구마순볶음 김치	잡곡밥 청국장 오삼불고기 비름나물무침 총각김치
오후간식				국물떡볶이	핫도그/우유
열량/단백질				670/31	677/29
날 짜	5	6	7	8	9
오전간식		크림스프/크루통	한우미역죽	들깨죽/샤인머스켓	
점 심		잡곡밥 부추계란국 닭볶음탕 콩나물무침 김치	짜장밥 근대된장국 마카로니샐러드 깍두기 구이김	잡곡밥 오징어무국 돈육불고기 취나물무침 김치	
오후간식		사과/요플레	어니언링/매실차	단호박찜/우유	
열량/단백질		614/24	655/14	667/34	
날 짜	12	13	14	15	16
오전간식	누룽지/파프리카스틱	삼색야채죽	바나나/요구르트	콩나물죽/당근스틱	단호박죽
점 심	잡곡밥 맑은콩나물국 생선까스/소스 치커리사과무침 열무김치	잡곡밥 표고버섯된장국 제육볶음 오이크래미무침 김치	소고기야채볶음밥 탕수육 제철과일	잡곡밥 해물순두부찌개 간장닭볶음 청경채나물 김치	잡곡밥 배추된장국 야채계란찜 김치볶음 구이김
오후간식	조랭이떡국	시리얼/우유	치즈케이크/사과주스	크림리조토	전빵/우유
열량/단백질	660/26	619/23	587/18	671/36	636/25
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	양송이스프/크루통	버섯죽	아욱된장죽/오이스틱	당근죽	새우죽
점 심	잡곡밥 한우미역국 뿌링클치킨 시금치나물 김치	잡곡밥 꽃게된장국 돈육양배추볶음 콩자반 김치	잡곡밥 김치찌개 임연수구이 연두부/양념장 깍두기	잡곡밥 어묵국 브로콜리닭살볶음 고사리나물 백김치	삼색나물비빔밥 소고기양념장 건새우아욱된장국 김치 구이김
오후간식	꿀떡/사과/오렌지주스	슈크림빵/우유	토마토스파게티	삶은달걀/망고주스	단호박전/요구르트
열량/단백질	612/27	676/26	671/35	616/29	619/15
날 짜	26	27	28	29	30
오전간식	누룽지	김치죽	동태살죽	영양달죽	애호박죽/콜라비스틱
점 심	잡곡밥 나가사키짬뽕국 미트볼야채볶음 도토리묵무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 고추장불고기볶음 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 소고기무국 메추리알소세지볶음 참나물두부무침 김치	카레라이스 우렁된장국 양상추샐러드 깍두기 김부각	잡곡밥 김치콩나물국 당면소불고기볶음 진미채볶음 김치
오후간식	어묵우동	후레쉬빵/우유	찐고구마/포도주스	바나나/요거트	단호박샌드위치/우유
열량/단백질	686/25	662/21	663/23	638/27	652/25
알림	1. 오전·오후간식:죽&일주일에 3회 이상 자연식품으로 제공 2. 1일 섭취열량 및 단백질 권장량(만3~5세)1,400kcal, 20g기준 3. 10월의 영양주제는 단호박입니다. 4. 알레르기유발물질 -특정식품(①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 있는 어린이는 사전에 담임교사나 원으로 알려주세요. -상기 식단은 식재료 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.(키즈노트로 확인)				

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미 (밥, 죽, 누룽지)		배추김치		콩·두부, 비지류	육 류						
			배추	고춧가루		쇠고기(한우/육우/젓 소)		돼지고기	닭·오리고기			
	국내산		국내산	국내산	수입산	국, 죽:한우 불고기:호주산		국내산	국내산			
	수 산 물					식·어육가공품						
	참치 (가다랑어)	임연수	새우	바지락	오징어	동태	닭강정 (닭고기)	탕수육 (돼지고기)	미트볼 (돼지고기)	생선까스 (청대구)	만두 (돼지고기)	햄,비엔나 (돼지고기)
원양산	미국산	베트남산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	네덜란드	국내산	국내산	