

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.			1 소고기채소죽⑤⑥⑩	2 씨리얼토피바나나조청범벅⑤/원우유②
점심	※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만0세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식 이 계산하였습니다. ※ 파란색 표기는 알리지 원아 식단입니다.			녹두밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세				413/12	320/15
오후간식 1				김자반채소섞음밥⑤⑥ / 원우유②	연근튀김⑤⑥ / 원우유②
열량/단백질				199/9	204/8
오전간식	5:대체공휴일	6	7 국없는날	8	9:한글날
점심		현미누룽지죽 홍국참쌀밥 소고기무우국⑤⑥ 연두부곤약조림⑤⑥ 쥐어채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	마들렌①②⑤⑥/원우유②/떡볶 풋맛통카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑩ 송능 코다리살강정⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	단호박죽/사과 현미참쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 몽골리안족⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	
0-2세				368/8	310/9
오후간식 1				두부스틱⑤⑥/원우유②/ 연두부⑤	씨리얼토피도마토조청범벅⑤⑥/ 원우유②
열량/단백질				220/9	133/6
오전간식	12	13	14 국없는날	15	16
점심	대개살채소죽⑤⑧ 찰현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기김자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찐고구마/원우유② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	단호박찜/원우유② 녹두밥 송능 닭살유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	두부버섯죽⑤⑥ 차조밥 두부미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	참깨콩나물죽⑤⑥ 수수밥 배추된장국⑤⑥ 새우무조림⑤⑥⑨ 토마토계란볶음①⑤⑥⑩/ 원샐생선구이⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세				275/9	343/13
오후간식 1				맛밤/원우유②	시금치프리타타①⑤⑥/원우유②/떡볶
열량/단백질				219/11	190/7
오전간식	19	20	21 국없는날	22	23
점심	김가루콩나물죽⑤ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	새우살채소죽⑤⑥⑨ 강황참쌀밥 유부채소전골⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	바나나/ 원우유② 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑩ 송능 크렌베리멸치볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	대구살채소죽⑤⑥/사과 흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤⑥ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	감자타락죽②⑤ 찰보리밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살카레볶음②⑤⑥⑩ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세				261/8	390/19
오후간식 1				참치채소볶음밥⑤⑥/포도	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/ 옥수수차/떡볶
열량/단백질				228/7	234/12
오전간식	26	27	28 국없는날	29	30
점심	연두부양념장⑤⑥/사과/원우유② 기장밥 복어채콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	영양닭죽⑤⑥⑩ 조각서리태밥⑤ 들깨미역국⑤⑥ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑩ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	베이글①②⑥/크림치즈②/원우유②/떡볶 후리가개섞음밥⑤⑥ 송능 등심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑩⑩/ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 배유자청샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	전복채소죽⑤⑥⑩ 수수밥 두부미소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 유부숙주나물무침⑤⑥ 깍두기 ⑨/백김치⑨	흑임자고구마죽 녹두밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
0-2세				392/17	289/8
오후간식 1				오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차	김가루떡국⑤/원우유②
열량/단백질				211/8	232/11
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣			허니버터감자구이②⑤/옥수수차	
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산, 한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물등그랑뎡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산작:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕: 국내산(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)			단호박범벅②/원우유②	

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만0세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다. ※ 파란색 표기는 알리지 원아 식단입니다.			1	2
점심	소고기채소죽⑤⑥⑩ 흑두밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 배추김치⑥⑨/백김치⑨ 590/18 김자반채소섞음밥⑤⑥ / 흰우유② 199/9			흑미밥	흑미밥
3-5세				458/22	458/22
오후간식 1				연근튀김⑤⑥ / 흰우유②	연근튀김⑤⑥ / 흰우유②
열량/단백질				204/8	204/8
오전간식	5:대체공휴일	6	7 국없는날	8	9:한글날
점심	대체공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽 홍국참쌀밥 소고기무우국⑤⑥ 연두부곤약조림⑤⑥ 쥐어채볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 438/11	마들렌①②⑤⑥/흰우유②/떡볶 푼맛탕카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑪ 송능 코다리살강정⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 527/12	단호박죽/사과 현미참쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 몽골리안족⑤⑥⑩⑪ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 443/14	
3-5세					
오후간식 1		찐감자/흰우유②	두부스틱⑤⑥/흰우유②/ 연두부⑤	씨리얼토핑토마토조청범벅⑤⑥/ 흰우유②	
열량/단백질		220/9	200/4	133/6	
오전간식	12	13	14 국없는날	15	16
점심	대개살채소죽⑤⑧ 찰현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 394/14	찐고구마/흰우유② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치⑨ 464/13	단호박찜/흰우유② 흑두밥 송능 달걀유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨ 421/21	두부버섯죽⑤⑥ 차조밥 두부미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 632/22	참깨콩나물죽⑤⑥ 수수밥 배추된장국⑤⑥ 새우무조림⑤⑥⑨ 토마토계란볶음①⑤⑥⑩/ 원샐생선구이⑤ 배추김치⑨/백김치⑨ 490/19
3-5세					
오후간식 1	맛밤/흰우유②	시금치프리타타①⑤⑥/흰우유②/떡볶	또띠아콘피자②⑥/흰우유②/떡볶	대구살구이⑤⑥	두부틀기름구이⑤양념장⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	219/11	190/7	173/7	219/3	210/10
오전간식	19	20	21 국없는날	22	23
점심	김가루콩나물죽⑤ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 373/12	새우살채소죽⑤⑥⑨ 강황참쌀밥 유부채소전골⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨ 558/28	바나나/ 흰우유② 짜장덮밥②⑤⑥⑩⑪ 송능 크렌베리멸치볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 647/22	대구살채소죽⑤⑥/사과 흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤⑥ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 배추김치⑨/백김치⑨ 491/17	감자타락죽②⑤ 찰보리밥 아욱면장국⑤⑥ 달걀카레볶음②⑤⑥⑩ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 510/23
3-5세					
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/포도	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/ 옥수수차/떡볶	감자샐러드①⑤	쌀국수⑤⑥⑩/흰우유②	잔멸치섞음밥⑤⑥/ 흰우유②
열량/단백질	228/7	234/12	214/9	222/8	207/9
오전간식	26	27	28 국없는날	29	30
점심	연두부양념장⑤⑥/사과/흰우유② 기장밥 복어채콩나물국⑤⑥⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 560/25	영양닭죽⑤⑥⑩ 조각서리태밥⑤ 들깨미역국⑤⑥ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑪⑫⑬⑭ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨ 414/12	베이글①②⑥/크림치즈②/흰우유②/떡볶 후리가개섞음밥⑤⑥ 송능 등심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑩⑪/ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 배유자청샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨ 535/17	전복채소죽⑤⑥⑩ 수수밥 두부미소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 유부숙주나물무침⑤⑥ 깍두기 ⑨/백김치⑨ 576/22	흑임자고구마죽 흑두밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨ 489/14
3-5세					
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차	김가루떡국⑤/흰우유②	허니버터감자구이②⑤/옥수수차	단호박범벅②/흰우유②	볶음우동⑤⑥/흰우유②/떡볶
열량/단백질	211/8	232/11	199/5	225/8	249/10
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳ 잣				
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀,,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물등그랑뎡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산작:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치·원양산), 설렁탕: 국내산(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐육:돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				