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

# 2026년 11월 식단표 가

## - 이유식식단 -

엘크루어린이집

**발행처** 영양팀

**발행일** 2026.10.16

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 초기(4~5개월) | 버섯미음 | 버섯미음 | 버섯미음 | 양배추미음 | 양배추미음 | 양배추미음 |
| 열량/단백질 | 38/1 | 38/1 | 38/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기(6~8개월) | 달걀노른자미역죽① | 닭살버섯죽⑮ | 두부아욱죽⑤ | 쇠고기양배추죽⑯ | 흰살생선숙주죽 | 달걀노른자얼갈이죽① |
| 열량/단백질 | 85/3 | 63/4 | 63/2 | 75/3 | 61/3 | 89/3 |
| 후기(9~11개월) | 달걀노른자미역 무른밥① | 닭살버섯무른밥⑮ | 두부아욱무른밥⑤ | 쇠고기양배추무른밥⑯ | 흰살생선숙주무른밥 | 달걀노른자얼갈이 무른밥① |
| 열량/단백질 | 128/4 | 95/5 | 94/3 | 112/5 | 91/4 | 125/4 |
| 오후간식 | 아기우유② | 쌀떡뻥+보리차 | 귤퓨레 | 아기국수⑥ | 연두부찜⑤+보리차 | 키위퓨레 |
| 열량/단백질 | 33/2 | 47/1 | 31/1 | 96/6 | 20/2 | 32/1 |
| **일 자** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 초기(4~5개월) | 콩나물미음⑤ | 콩나물미음⑤ | 콩나물미음⑤ | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 |
| 열량/단백질 | 32/1 | 32/1 | 32/1 | 39/1 | 39/1 | 39/1 |
| 중기(6~8개월) | 닭살애호박죽⑮ | 흰살생선콩나물죽⑤ | 두부청경채죽⑤ | 쇠고기단호박죽⑯ | 달걀노른자버섯죽① | 두부브로콜리죽⑤ |
| 열량/단백질 | 69/4 | 92/3 | 62/2 | 77/3 | 86/3 | 64/2 |
| 후기(9~11개월) | 닭살애호박무른밥⑮ | 흰살생선콩나물 무른밥⑤ | 두부청경채무른밥⑤ | 쇠고기단호박무른밥⑯ | 달걀노른자버섯 무른밥① | 두부브로콜리무른밥⑤ |
| 열량/단백질 | 93/5 | 94/5 | 93/3 | 116/5 | 129/4 | 96/3 |
| 오후간식 | 아기밥볼+보리차 | 잘게자른구운식빵 ①②⑤⑥+보리차 | 아기플레인요구르트② | 사과퓨레 | 으깬고구마+보리차 | 아기치즈② |
| 열량/단백질 | 27/2 | 42/1 | 33/1 | 45/1 | 77/1 | 60/4 |
| **일 자** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** | **21(토)** |
| 초기(4~5개월) | 무미음 | 무미음 | 무미음 | 근대미음 | 근대미음 | 근대미음 |
| 열량/단백질 | 27/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기(6~8개월) | 흰살생선양배추죽 | 두부얼갈이죽⑤ | 쇠고기무죽⑯ | 닭살숙주죽⑮ | 달걀노른자근대죽① | 흰살생선채소죽 |
| 열량/단백질 | 66/3 | 66/2 | 74/3 | 63/3 | 86/3 | 69/3 |
| 후기(9~11개월) | 흰살생선양배추 무른밥 | 두부얼갈이무른밥⑤ | 쇠고기무무른밥⑯ | 닭살숙주무른밥⑮ | 달걀노른자근대 무른밥① | 흰살생선채소무른밥 |
| 열량/단백질 | 92/4 | 95/4 | 111/4 | 94/5 | 129/4 | 91/4 |
| 오후간식 | 아기우유② | 으깬달걀노른자① +보리차 | 배퓨레 | 사과퓨레 | 아기쌀국수⑯ | 연두부찜⑤+보리차 |
| 열량/단백질 | 33/2 | 82/8 | 37/1 | 45/1 | 62/4 | 20/2 |
| **일 자** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 초기(4~5개월) | 감자미음 | 감자미음 | 감자미음 | 배추미음 | 배추미음 | 배추미음 |
| 열량/단백질 | 29/1 | 29/1 | 29/1 | 26/1 | 26/1 | 26/1 |
| 중기(6~8개월) | 닭살브로콜리죽⑮ | 쇠고기감자죽⑯ | 달걀노른자시금치죽① | 두부무죽⑤ | 흰살생선버섯죽 | 닭살배추죽⑮ |
| 열량/단백질 | 70/4 | 78/3 | 87/3 | 63/2 | 61/3 | 68/4 |
| 후기(9~11개월) | 닭살브로콜리무른밥⑮ | 쇠고기감자무른밥⑯ | 달걀노른자시금치 무른밥① | 두부무무른밥⑤ | 흰살생선버섯무른밥 | 닭살배추무른밥⑮ |
| 열량/단백질 | 95/5 | 118/5 | 130/4 | 94/3 | 91/5 | 92/5 |
| 오후간식 | 아기치즈밥볼②+보리차 | 으깬단호박+보리차 | 잘게자른구운식빵 ①②⑤⑥+보리차 | 으깬고구마+보리차 | 사과퓨레 | 쌀떡뻥+보리차 |
| 열량/단백질 | 27/2 | 34/1 | 42/1 | 77/1 | 45/1 | 47/1 |
| **일 자** | **30(월)** | | | | | |
| 초기(4~5개월) | 애호박미음 | | | | | |
| 열량/단백질 | 27/1 | | | | | |
| 중기(6~8개월) | 쇠고기애호박죽⑯ | | | | | |
| 열량/단백질 | 74/3 | | | | | |
| 후기(9~11개월) | 쇠고기애호박무른밥⑯ | | | | | |
| 열량/단백질 | 111/5 | | | | | |
| 오후간식 | 아기플레인요구르트② | | | | | |
| 열량/단백질 | 33/1 | | | | | |

**[알레르기 유발 식품]**

**①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기**
**⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기**
**⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣**

| 원산지 표시 | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) | | 배추김치(모든조리음식) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | | | | | 백미 | 찹쌀 | 배추(봄동,얼갈이) | 고춧가루 |
| | ■한우 □육우 □젖소 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 명태, 동태, 코다리 (황태, 북어 제외) | 오징어 | 수산물 (고등어, 갈치, 광어, 우럭, 다랑어, 참돔, 주꾸미, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 참조기, 아귀, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세) | | | 콩 | | | |
| | | | | | | 두부 | 연두부 | | |
| | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | | |

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

# 2026년 11월 식단표 가

## (만 1~2세 - 오전간식죽식형)

엘크루어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.10.16.

원본 식단 확인

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 초록급식 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | V브로콜리죽 | V단호박죽 | V참깨무죽 | V새우살죽⑨ | V얼갈이죽 | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>V미역국⑤⑥<br>V돈목살데리야끼볶음<br>⑤⑥⑩<br>V근대나물⑤⑥<br>V배추김치⑨ | V훈제오리새송이볶음밥<br>②⑤⑥<br>V실파된장국⑤⑥<br>V동태살조림⑤⑥<br>(저당)오렌지주스<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V달걀국①<br>V두부양념조림⑤⑥<br>V잔멸치볶음⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V아욱된장국⑤⑥<br>V쇠고기양배추볶음<br>⑤⑥⑯<br>V숙주나물무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V콩비지찌개⑤⑥<br>V오징어볶음⑤⑥⑰<br>V연근조림⑤⑥<br>V배추김치⑨ | V순살돈육탕⑤⑥⑩<br>백미밥<br>V메추리알조림①⑤⑥<br>V배추김치⑨ |
| 오후간식 | V토마토⑫<br>+V옥수수채소전①⑤⑥ | V롤케이크①②⑤⑥<br>+우유② | V귤+우유② | V배+V크림우동<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯ | V소보로빵①②④⑤⑥<br>+우유② | V키위+우유② |
| 열량/단백질 | 404/14 | 405/18 | 365/15 | 444/16 | 442/16 | 347/16 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | V김가루죽 | V시금치죽 | V당근찹쌀죽 | V근대죽 | V전복죽⑱ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>V조갯살열무된장국<br>⑤⑥⑱<br>V닭살허브구이⑤⑮<br>V애호박나물⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V쇠고기뭇국⑤⑥⑯<br>V순살삼치조림⑤⑥<br>V콩나물무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V청경채맑은국⑤⑥<br>V제육볶음⑤⑥⑩<br>V도토리묵무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | V단호박카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>V미소국⑤⑥<br>V떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯<br>V새콤오이무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V두부배춧국⑤⑥<br>V버섯오믈렛①⑤<br>V브로콜리무침⑤⑥<br>V깍두기⑨(V배추김치⑨) | V미트소스스파게티<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑭<br>V맑은장국⑤⑥<br>V어묵양파조림⑤⑥<br>V배추김치⑨ |
| 오후간식 | V단감<br>+V백김치주먹밥⑤⑨ | V잼샌드위치①②⑤⑥<br>+우유② | V사과+V수제비⑥ | V후레쉬번①②⑤⑥<br>+우유② | V찐고구마+우유② | V쌀과자+우유② |
| 열량/단백질 | 421/14 | 410/16 | 429/14 | 445/16 | 416/15 | 367/14 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | V연근죽 | V누룽지죽 | V옥수수치즈죽② | V아욱죽 | V애호박죽 | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>V황탯국⑤⑥<br>V오리주물럭⑤⑥<br>V세발나물무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | V다진돈육마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>V양배추된장국⑤⑥<br>V새우채소볶음⑤⑥⑨<br>(저당)요구르트②<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V감자양팟국⑤⑥<br>V쇠불고기⑤⑥⑯<br>V얼갈이나물⑤⑥<br>V깍두기⑨(V배추김치⑨) | 백미밥<br>V닭곰탕⑮<br>V오징어숙주볶음⑤⑥⑰<br>V버섯나물⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V근대맑은국⑤⑥<br>V돈육영양갈비찜⑤⑥⑩<br>V파래김구이⑤<br>V배추김치⑨ | V나물비빔밥⑤⑥<br>V유부국⑤⑥<br>V참치전①⑤⑥⑱<br>V배추김치⑨ |
| 오후간식 | V머핀①②⑤⑥<br>+우유② | V구운달걀①+매실차 | V배<br>+V당근무채전①⑤⑥ | V사과+우유② | V단감<br>+V물만두①②⑤⑥⑩⑯ | V모닝빵①②⑤⑥<br>+우유② |
| 열량/단백질 | 414/16 | 382/18 | 436/15 | 369/17 | 406/16 | 362/16 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | V청경채죽 | V두부죽⑤ | V쇠고기죽⑤⑥⑯ | V양배추죽 | V채소죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>V청국장국⑤⑥<br>V춘천닭갈비⑤⑥⑮<br>V브로콜리깨무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>(V우동국⑤⑥)<br>V돈까스①②⑤⑥⑩<br>+V소스⑤⑥⑫⑯<br>V오이감자샐러드①⑤<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V어묵국⑤⑥<br>V치즈달걀찜①②<br>V시금치나물⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V콩나물국⑤<br>V돈육두루치기⑤⑥⑩<br>V무생채⑤⑥<br>V배추김치⑨ | 백미밥<br>V모듬버섯국⑤⑥<br>V고등어구이⑤⑥⑦<br>V배추나물⑤⑥<br>V깍두기⑨(V배추김치⑨) | 백미밥<br>V조갯살부춧국⑤⑥⑱<br>V닭다리살조림⑤⑥⑮<br>V상추무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ |
| 오후간식 | V귤<br>+V잔멸치주먹밥⑤ | V단호박찜+우유② | V스틱빵①②⑤⑥<br>+우유② | V고구마맛탕⑤+보리차 | V사과+우유② | V(저당)시리얼⑤<br>+우유② |
| 열량/단백질 | 377/17 | 417/16 | 430/19 | 383/14 | 356/18 | 380/16 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | V황태죽 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>V애호박두붓국⑤⑥<br>V쇠고기메추리알장조림<br>①⑤⑥⑯<br>V유채나물무침⑤⑥<br>V배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | V찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯<br>+우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 421/19 | | | | | |

**[식단 표기 사항]**

- 🍓 : 자연간식
- 초록급식 : 저탄소식단
- 꾸러미식단
- 이 달의 채소(무 )
- V : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공

**[알레르기 유발 식품]**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

**원산지표시**

| 쌀(밥,죽,누룽지) | | 배추김치(모든조리음식) | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 찹쌀 | 배추(봄동,얼갈이) | 고춧가루 | 국내산 | | | | | 두부 | 순두부 | 콩비지 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | ■한우 □육우 □젖소 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 가공품 | 훈제오리 | 떡갈비 | | | 소시지(30일-찐핫도그) | | | | 토요일 | 참치 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 오리 | 돈육 | 우육 | 계육 | 돈육 | | | | | 다랑어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | 원양산 |

| 수산물 | 동태 | 오징어(6일) | 전복 | 오징어(19일) | 고등어 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | |

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

# 2026년 11월 식단표 가

## (만 3~5세 - 오전간식죽식형)

엘크루어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.10.16.

원본 식단 확인

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 초록급식 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 브로콜리죽 | 단호박죽 | 참깨무죽 | 새우살죽⑨ | 얼갈이죽 | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>돈목살데리야끼볶음<br>⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 훈제오리새송이볶음밥<br>②⑤⑥<br>실파된장국⑤⑥<br>동태살조림⑤⑥<br>(저당)오렌지주스<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>달걀국①<br>두부양념조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기양배추볶음<br>⑤⑥⑯<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩비지찌개⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 순살돈육탕⑤⑥⑩<br>백미밥<br>메추리알조림①⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫<br>+옥수수채소전①⑤⑥ | 롤케이크①②⑤⑥<br>+우유② | 귤+우유② | 배+크림우동<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯ | 소보로빵①②④⑤⑥<br>+우유② | 키위+우유② |
| 열량/단백질 | 622/21 | 623/28 | 562/24 | 683/25 | 680/24 | 533/25 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 김가루죽 | 시금치죽 | 당근찹쌀죽 | 근대죽 | 전복죽⑱ | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>조갯살열무된장국<br>⑤⑥⑱<br>닭살허브구이⑤⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑯<br>순살삼치조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 단호박카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>미소국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부배춧국⑤⑥<br>버섯오믈렛①⑤<br>브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 미트소스스파게티<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>맑은장국⑤⑥<br>어묵양파조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 단감<br>+백김치주먹밥⑤⑨ | 잼샌드위치①②⑤⑥<br>+우유② | 사과+수제비⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥<br>+우유② | 찐고구마+우유② | 쌀과자+우유② |
| 열량/단백질 | 647/22 | 631/25 | 660/21 | 684/24 | 640/24 | 565/21 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 연근죽 | 누룽지죽 | 옥수수치즈죽② | 아욱죽 | 애호박죽 | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>황탯국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>세발나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 다진돈육마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>양배추된장국⑤⑥<br>새우채소볶음⑤⑥⑨<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어숙주볶음⑤⑥⑰<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>돈육영양갈비찜⑤⑥⑩<br>파래김구이⑤<br>배추김치⑨ | 나물비빔밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>참치전①⑤⑥⑱<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥<br>+우유② | 구운달걀①+매실차 | 배<br>+당근무채전①⑤⑥ | 사과+우유② | 단감<br>+물만두①②⑤⑥⑩⑯ | 모닝빵①②⑤⑥<br>+우유② |
| 열량/단백질 | 637/25 | 587/28 | 671/22 | 568/26 | 625/25 | 557/25 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 청경채죽 | 두부죽⑤ | 쇠고기죽⑤⑥⑯ | 양배추죽 | 채소죽 | 두유⑤ |
| 점 심 | 백미밥<br>청국장국⑤⑥<br>춘천닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리깨무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>(우동국⑤⑥)<br>돈까스①②⑤⑥⑩<br>+소스⑤⑥⑫⑯<br>오이감자샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>무생채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨(배추김치⑨) | 백미밥<br>조갯살부춧국⑤⑥⑱<br>닭다리살조림⑤⑥⑮<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤<br>+잔멸치주먹밥⑤ | 단호박찜+우유② | 스틱빵①②⑤⑥<br>+우유② | 고구마맛탕⑤+보리차 | 사과+우유② | (저당)시리얼⑤<br>+우유② |
| 열량/단백질 | 580/26 | 642/25 | 661/29 | 559/22 | 547/27 | 584/25 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 황태죽 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박두붓국⑤⑥<br>쇠고기메추리알장조림<br>①⑤⑥⑯<br>유채나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯<br>+우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 648/29 | | | | | |

**[식단 표기 사항]**

- 귤 : 자연간식
- 초록급식 : 저탄소식단
- : 꾸러미식단
- : 이 달의 채소(무 )

**[알레르기 유발 식품]**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

**원산지표시**

| 쌀(밥,죽,누룽지) | | | 배추김치(모든조리음식) | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 찹쌀 | | 배추(봄동,얼갈이) | 고춧가루 | 국내산 | | | | | 두부 | 순두부 | 콩비지 |
| 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | ■한우 □육우 □젖소 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 가공품 | 훈제오리 | 떡갈비 | | | 소시지(30일-찐핫도그) | | | | 토요일 | 참치 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 오리 | 돈육 | 우육 | 계육 | 돈육 | | | | | 다랑어 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | 원양산 |

| 수산물 | 동태 | 오징어(6일) | 전복 | 오징어(19일) | 고등어 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |