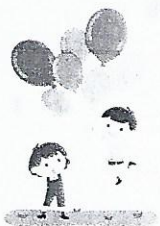


요일	월	화	수	목	금	토
날짜						
오전간식				1	2	3
점심	❖ 알레르기 식품 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (홍합굴전복 포함) ⑲잣 ❖ 이황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ❖ 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량 1~2세 900kcal, 20g 3~5세 1,400kcal, 25g ❖ 보존식은 보관			전복죽⑩ 백미밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	바나나 수수밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 도라지배무침 총각김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	아기쌀과자 우유②	
열량/단백질				650/21	620/18	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식				달걀당근죽①		두유②
점심		채소죽 기장밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	사과 삼색소보로뽕밥(달걀, 돼지고기, 오이 or 당근) ①⑤⑥⑩ 버섯맑은국 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		간동돼지고기뽕밥①⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		간장떡볶이⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑥ 우유②	찐고구마 우유②		피자빵②⑥⑩⑫⑮ 우유②
열량/단백질		670/21	560/23	660/24	한글날	590/26
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식		연두부죽⑤ 백미밥 우렁된장국(두부, 애호박)⑤⑥⑩ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	샤인머스켓 닭가슴살짜장밥⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국 탕수육⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쇠고기죽⑫ 차조밥 황태묵국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	배 백미밥 콩나물국⑤ 닭간장조림(닭, 감자, 당근)⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	두유②
점심		오이스틱 호상요구르트②	모듬어묵탕⑤⑥	핫도그①②⑥⑩ 우유②	증편 우유②	우리밀초코머핀①②⑤⑥/우유②
오후간식		550/19	560/29	660/30	530/18	640/26
열량/단백질	550/19	560/29	660/30	660/23	530/18	640/26
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	사과	브로콜리죽	자른방울토마토⑩	닭채소죽⑮	바나나	두유②
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 파프리카배무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	데리야끼쇠고기뽕밥⑤⑥⑫ 두부된장국⑤⑥ 콘채소샐러드(마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 무른우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 미니우동⑤⑥ 오징어튀김⑤⑥⑦ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥ 보리차	우리밀쿠키①②⑤⑥ 우유②	씨리얼&우유②
열량/단백질	570/23	600/18	520/18	680/30	660/20	540/24
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	사과	쇠고기죽⑫	굴/치즈②	미역죽	단감	두유②
점심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 파송송달걀국① 고등어무조림⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 늪은호박된장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 카레두부버섯전⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	포슬포슬감자샐러드①⑤ 우유②	파프리카스틱 호상요구르트②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차	약식 과채주스	삶은달걀① 우유②	찐빵⑤⑥ 오렌지주스(무가당)
열량/단백질	600/26	0600/27	560/21	630/24	580/30	610/24
원산지 표시	쌀,흑미,참쌀,현미(밥,죽,누룽지)	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기,오리고기	명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
	콩(두부류,콩국수,콩비지)	김치	오징어	고등어	가자미	
	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	