



요 일	월	화	수	목	금	토
일 자				1	2	3
오전간식				참치죽	바나나	
점 심				백미밥 시래기국 오삼간장불고기(5,6,10,17) 양배추무침(5,6) 백김치	백미밥 북엇국(5,6) 달걀메추리알장조림(1,5,6,15) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)	
오후간식				카스테라(1,2,6)/우유(2)	잔멸치주먹밥(5)	
열량/단백질				423/19	388/18	
일 자	5	6	7	8	9	10
오전간식		누룽지죽	사과	두부채소죽(5,6)		우유(2)
점 심		백미밥 팽이버섯국 당면쇠불고기(5,6,16) 시금치나물(5,6) 백김치	콩나물밥+간장양념(5,6) 어묵국(5,6) 김달걀말이(1,5) 배추김치(9)	백미밥 들깨된장국(5,6) 닭고기무침(5,6,15) 오이무침(5,6) 백김치		함박스테이크 (1,5,6,10,12,16) 백미밥(小) 조갯살맑은국(18) 부추사과무침 배추김치(9)
오후간식		과일요거트범벅(2)	우동(5,6)	프렌치토스트(1,2,5,6)/우유(2)		
열량/단백질		397/14	395/15	451/21		322/17
일 자	12	13	14	15	16	17
오전간식	표고버섯죽(5,6)	단감	포도	닭고기채소죽(15)		우유(2)
점 심	백미밥 미역국(5,6) 쇠고기청경채볶음(5,6,16) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)		카레라이스 (2,5,6,10,12,16,18) 만두달걀국(1,5,6,10) 브로콜리숙회(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 사골국 순살삼치엿장조림(5,6) 애호박볶음(5) 백김치		백미밥 가지된장국(5,6) 한식잡채(5,6) 도토리묵무침(5,6) 백김치
오후간식	삶은달걀(1)/ 마시는요구르트(2)		백김치주먹밥(5)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)		
열량/단백질	441/15		437/13	427/18		342/9
일 자	19	20	21	22	23	24
오전간식	포도	새우죽(5,6,9)	사과/유아치즈(2)	당근죽(5,6)	단호박죽	우유(2)
점 심	백미밥 순두부백탕(1,5) 돼지고기볶음(5,10,12) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨배추국(5,6) 쇠고기연근조림(5,6,16) 감자채볶음(5,6) 백김치	생선까스+타르타르소스 (1,5,6) 백미밥(小) 유부된장국(5,6) 파프리카콘샐러드(1,5) 배추김치(9)	백미밥 시금치국(5,6) 간장달걀비(5,6,15) 무나물(5,6) 백김치	백미밥 부추수제비국(6) 느타리버섯달걀찜(1,5,6) 김가루무침(5,6) 배추김치(9)	삼색채소비빔밥(5,6) 다시마맑은국 간장두부강정(4,5,6) 백김치
오후간식	채소주먹밥(5)	햇케이크(1,2,5,6)/우유(2)	간장비빔국수(5,6)	찐고구마/보리차	바나나/떡먹는요구르트(2)	
열량/단백질	408/14	435/20	427/16	380/14	431/15	336/10
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	채소죽(5,6)	배	떡먹는요구르트(2)	단감	콩나물죽(5,6)	우유(2)
점 심	백미밥 홍합미역국(5,6,18) 쇠고기장조림(5,6,16) 당근숙주나물(5) 백김치	백미밥 두부아욱된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	돼지고기채소볶음밥 (5,6,10) 새송이버섯맑은국(5,6) 단호박조림(5,6) 백김치	백미밥 쇠고기탕국(5,16) 새우달걀찜(1,9) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채미소장국(5,6) 달걀짜장볶음(5,6,10,15) 느타리버섯나물(5,6) 백김치	백미밥 채개장(5,6) 완자전(1,5,6,10) 우렁조림(5,6) 배추김치(9)
오후간식	순살치킨(1,5,6,15)	달걀주먹밥(1,5)	물만두찜(5,6,10)	식빵토스트+달걀찜(1,2,5,6)/ 우유(2)	찐감자/우유(2)	
열량/단백질	428/20	401/15	402/19	447/22	407/19	371/16

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		
	국내산		국내산		한우		국내산		국내산		국내산		
	배추김치		어육가공품					오징어		고등어		삼치	
	배추	고춧가루	참치(다랑어)	생선까스(대구)	어묵(연육)		원양산		노르웨이산		국내산		
	국내산	국내산	원양산	외국산	외국산								
	식육가공품												
	순살치킨(닭)												
국내산													

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.





요일 일자	월	화	수	목	금
1	2	3	4	5	6
저녁				백미밥 팽이버섯국 쇠고기배추볶음(5,6,16) 오이무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 콩나물김치국(5,9) 새우까스(1,5,6,9) 양배추나물(5,6) 오이무피클
열량/단백질				396/15	399/16
요일 일자	5	6	7	8	9
저녁		백미밥 감자호박된장찌개(5,6) 순살고등어구이(5,7) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 상추겉절이 무생채	백미밥 시금치국(5,6) 메추리알어묵볶음(1,5,6) 김구이 배추김치(9)	
열량/단백질		425/17	387/15	350/16	
요일 일자	12	13	14	15	16
저녁	백미밥 북엇국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 열무소고기국(16) 달걀말이(1,5) 당근숙주나물(5) 배추김치(9)	백미밥 아욱국 돼지고기두부조림(5,6,10) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 새우탕국(1,5,6,9,18) 떡갈비버섯볶음(5,6,10,16) 부추무침 배추김치(9)	백미밥 우렁된장찌개(5,6,18) 삼치구이(5,6) 깻잎나물(5,6) 배추김치(9)
열량/단백질	380/20	408/16	392/19	394/15	424/19
요일 일자	19	20	21	22	23
저녁	백미밥 들깨국(5,6) 생오리구이(5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5,6,18) 제육볶음(5,6,10) 열무무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 순두부찌개(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시래기국 버섯쇠불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	안매운김치볶음밥(5,6,9) 다시마맑은국 함박스테이크(1,5,6,10,12,16) 깍두기(9)
열량/단백질	367/19	400/17	419/17	393/16	433/15
요일 일자	26	27	28	29	30
저녁	백미밥 모듬버섯국(5,6) 명란달걀찜(1) 파프리카잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 황태국(1,5,6) 돼지고기볶음(5,10,12) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 순살삼치조림(5,6) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 사골팓국 동그랑땡전(5,6,10,15,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	돈까스덮밥(1,5,6,10) 유부장국(5,6) 양상추샐러드(1,5) 깍두기(9)
열량/단백질	388/19	383/16	364/21	388/13	418/19

식단 안내문

- 3~5세 유아식은 에너지 1400Kcal, 단백질 25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국인영양소섭취기준, 2025)
- 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성되며, 매주 금요일 식사는 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 식품 알레르기는 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		한우		국내산		국내산		국내산	
	배추김치		어육가공품				고등어		명란		삼치	
	배추	고춧가루	어묵(연육)	새우까스(새우살)			노르웨이산		러시아산		국내산	
	국내산	국내산	외국산	외국산								
	식육가공품											
	떡갈비(돼지고기)		돈까스(돼지고기)		동그랑땡(돼지고기)		함박스테이크(돼지고기)					
	외국산		국내산		외국산		외국산					

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 박진영, 송주연, 김서연, 안유진

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.





요일 일자	월	화	수	목	금
				1	2
저녁				백미밥 팽이버섯국 쇠고기배추볶음(5,6,16) 오이무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 콩나물김치국(5,9) 새우까스(1,5,6,9) 양배추나물(5,6) 오이무피클
열량/단백질				396/15	399/16
일자	5	6	7	8	9
저녁		백미밥 감자호박된장찌개(5,6) 순살고등어구이(5,7) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 상추겉절이 무생채	백미밥 시금치국(5,6) 메추리알어묵볶음(1,5,6) 김구이 배추김치(9)	
열량/단백질		425/17	387/15	350/16	
일자	12	13	14	15	16
저녁	백미밥 북엇국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 열무소고기국(16) 달걀말이(1,5) 당근숙주나물(5) 배추김치(9)	백미밥 아욱국 돼지고기두부조림(5,6,10) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 새우탕국(1,5,6,9,18) 떡갈비버섯볶음(5,6,10,16) 부추무침 배추김치(9)	백미밥 우렁된장찌개(5,6,18) 삼치구이(5,6) 깻잎나물(5,6) 배추김치(9)
열량/단백질	380/20	408/16	392/19	394/15	424/19
일자	19	20	21	22	23
저녁	백미밥 들깨미역국(5,6) 생오리구이(5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5,6,18) 제육볶음(5,6,10) 열무무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 순두부찌개(1,5) 달걀장조림(1,5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시래기국 버섯쇠불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	안매운김치볶음밥(5,6,9) 다시마맑은국 함박스테이크(1,5,6,10,12,16) 깍두기(9)
열량/단백질	367/19	400/17	419/17	393/16	433/15
일자	26	27	28	29	30
저녁	백미밥 모듬버섯국(5,6) 명란달걀찜(1) 파프리카잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 황태국(1,5,6) 돼지고기찜(5,10,12) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 순살삼치조림(5,6) 오이나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 사골팥국 동그랑땡전(5,6,10,15,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	돈까스덮밥(1,5,6,10) 유부장국(5,6) 양상추샐러드(1,5) 깍두기(9)
열량/단백질	388/19	383/16	364/21	388/13	418/19

식단 안내문

- 3~5세 유아식은 에너지 1400Kcal, 단백질 25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국인영양소섭취기준, 2025)
- 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성되며, 매주 금요일 식사는 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 식품 알레르기는 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		한우		국내산		국내산		국내산	
	배추김치		어육가공품				고등어		명란		삼치	
	배추	고춧가루	어묵(연육)	새 우 까 스 (새 우 살)			노르웨이산		러시아산		국내산	
	국내산	국내산	외국산	외국산								
	식육가공품											
	떡갈비(돼지고기)		돈까스(돼지고기)		동그랑땡(돼지고기)		함박스테이크(돼지고기)					
	외국산		국내산		외국산		외국산					

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 박진영, 송주연, 김서연, 안유진

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.

