



요일	월	화	수	목	금	토
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식				누룽지죽	포도	
점심				백미밥/잡곡밥 근대국 돼지고기간장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 채개장(5,6) 김달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	
오후간식				단호박찜(2,5,6)	물만두(5,6,10)	
열량/단백질				613/27	621/30	
일자	11	12	13	14	15	16
오전간식			바나나	떠먹는요구르트(2)	애호박죽	우유(2)
점심		백미밥/잡곡밥 미역국(5,6) 고구마찜닭(5,6,15) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	당근사과카레덮밥 (2,5,6,12,16,18) 열무된장국(5,6) 김말이튀김(5) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 순살삼치조림(5,6) 참나물볶음(5,6) 배추김치(9)		칼국수(5,6) 백미밥(小) 배추전(1,5,6) 깍두기(9)
오후간식			롤케이크(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/과채주스	오이간장비빔국수(5,6)	
열량/단백질		628/21	614/22	657/24		421/12
일자	17	18	19	20	21	22
오전간식	배/파프리카스틱	새우죽(5,6,9)	양송이 스프+자른식빵 (1,2,5,6)	부추달걀죽(1,5,6)	포도	우유(2)
점심	백미밥/잡곡밥 맑은두부국(5) 채소달걀말이(5,6,16) 김자반(5,6) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 황태콩나물국(5,6) 돼지고기수육(10) 아욱된장무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 고등어구이(5) 유부맑은국(5,6) 단호박브로콜리조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕(16) 두부양념찜(5,6) 오이지무침 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 느타리버섯들깨국(5,6) 간장치즈닭갈비(2,5,6,15) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 안매운부대찌개 (1,2,5,6,9,10,15,16) 가지탕수육(1,5,6) 토마토유자청무침(12) 배추김치(9)
오후간식	찐감자계란샌드위치 (1,2,5,6)/우유(2)	찐고구마/우유(2)	잔치국수(1,5,6)	단감(1,5)	빵/우유(2)	
열량/단백질	614/24	660/29	584/24	571/18	568/22	443/16
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	채소죽(5,6)	바나나	씨리얼+우유(2)	배	영양달걀죽(5,6,15)	우유(2)
점심	백미밥/잡곡밥 사골국 순살가자미구이(5,6) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 달걀국(1) 쇠고기숙주찜(5,6,16) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	영양밥+양념장(5,6,14) 채소된장국(5,6) 새송이버섯떡갈비조림 (5,6,10,16) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 새우살맑은국(9) 콩나물계육볶음(5,6,10) 열무나물 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 시래기된장국(5,6) 두부달걀전(1,5,6) 알감자조림(5,6) 배추김치(9)	만둣국(1,5,6,10) 백미밥(小) 간장두부강정(4,5,6) 배추김치(9)
오후간식	핫도그(1,2,6,10)/우유(2)	우동(5,6)	찐단호박/매실차	잔멸치주먹밥(5)	사과/마시는요구르트(2)	
열량/단백질	628/26	600/22	654/18	584/28	633/21	531/20
일자	29	30	31	1	2	3
오전간식	사과	버섯죽	바나나	감자죽(5,6)	토마토(12)	우유(2)
점심	백미밥/잡곡밥 어묵탕(5,6) 간장오리주물럭(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 두부아욱된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 간장돼지불고기(5,6,10) 다시마무침(5,6) 채소달걀찜(1) 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 시금치된장국(5,6) 달걀스테이크(5,6) (5,6,15,18) 숙주나물무침 배추김치(9)	백미밥/잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 한식잡채(5,6) 느타리버섯호박볶음 배추김치(9)	백미밥 홍합살맑은국(5,6,18) 새우채소전(1,5,6,9) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	채소주먹밥(5)	잔치국수(1,5,6)	찐감자/보리차	버터롤빵/떠먹는요구르트	카스테라(1,2,6)/우유(2)	
열량/단백질	592/18	637/24	644/27	585/28	616/20	471/20

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
※ 야행산류는 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	
	산		산		한우/ 젖소/육우 산		산		산		산	
	배추김치		어육가공품				고등어					
	배추	고춧가루	참치(다랑어)									
	산	산	산	산	산	산		산		산		
	식육가공품											
	햄()		소시지()		떡갈비()							
	산		산		산		산		산		산	

*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 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.

