



날 짜				1(목)	2(금) 생일잔치★	3(토) 개천절
오전간식				영양누룽지/매실차	바나나	
점 심	★ 동행데이 ▶ 14(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날 ★ 저염데이 ▶ 21(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!			잔치국수④ 밥1/2 돈육메추리알장조림①⑩ 오이나물 배추김치	오곡밥⑤ 소고기미역국⑩ 수제소고기육전①④⑩ 숙주나물 깍두기	
오후간식	★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.			배/우유②	케이크①②⑥/사과주스	
저 녁	★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량 : (만 1-2세) 900kcal, (만 3-5세) 1400kcal			백미밥 콩나물국⑤ 간장달걀비⑤ 우영채조림 깍두기	기장밥 두부된장국⑤⑥ 오리훈제볶음 무나물 배추김치	
열량/단백질				637/26	713/24	
날 짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		크림스프②④	닭가슴살죽⑤	영양누룽지/매실차		누룽지
점 심		백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돈육잡채⑩ 잔멸치볶음 배추김치	차조밥 들깨미역국 생선가스*타르타르소스 ①②④ 감자채볶음 깍두기/매실차	소고기채소볶음밥⑥ 아욱된장국⑤⑥ 김자반볶음 배추김치 요구르트②		기장밥 맑은두부국⑤ 함박스테이크①②④⑥⑩ 양배추나물 배추김치
오후간식		굴/치즈②	멜론/발효유②	롤케이크①②⑥/우유②		
저 녁		수수밥 쪽파장국 떡갈비구이⑥ 오이나물 깍두기	잡곡밥 맑은버섯국 소불고기⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치	현미찰쌀밥 어묵국 간장마파두부⑤⑩ 부추나물 깍두기		
열량/단백질		696/24	695/25	638/25		348/11
날 짜	12(월)	13(화)	14(수) 동행데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	소고기죽⑥	오곡선식⑤	전복죽⑩	영양누룽지/매실차	참치죽	누룽지
점 심	현미찰쌀밥 복엇국 고등어카레구이⑦ 무나물 배추김치	보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤ 브로콜리무침 깍두기	수수밥 애호박순두부국⑤ 돈육장조림⑩ 시금치나물 배추김치/매실차	하이라이스⑩ 콩나물국⑤ 불어묵조림 오이나물 깍두기	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑥ 김자반쪽파무침 깍두기	잡곡밥 수제비국⑥ 채소달걀찜① 애호박볶음 배추김치
오후간식	머핀①②⑥/포도주스	배/치즈②	사과/요거트②	찐감자/바나나우유②	삶은달걀①/보리차	
저 녁	백미밥 오징어국⑦ 소고기채소볶음⑥ 김구이 깍두기	잡곡밥 콩나물국⑤ 새우살채소볶음⑦ 어묵조림 배추김치	현미찰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 갈치구이 들깨무나물 배추김치	기장밥 미역국 오리불고기 새송이버섯나물 배추김치	돈육자장덮밥⑩ 미소국⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치 요구르트②	
열량/단백질	742/31	572/26	638/28	646/23	590/28	320/10



날 짜	19(월)	20(화)	21(수) 저염데이	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	새우살죽⑨	소고기스프②⑥⑬	닭가슴살죽⑮	영양누룽지/매실차	김치콩나물죽⑮	누룽지
점 심	백미밥 어묵국 닭살데리야끼조림⑮ 트타리버섯볶음 깍두기	수수밥 순한동태국 제육볶음⑩ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑮ 숙주나물 백김치/매실차	어묵우동⑥ 밥1/2 진미채무침⑦ 무나물 배추김치	보리밥 소고기미역국⑬ 채소달걀말이① 새우살브로콜리볶음⑨ 깍두기/매실차	버섯크림리조또②⑩ 쪽파장국⑤⑥ 단호박샐러드 우영채조림 배추김치
오후간식	잔멸치주먹밥/보리차	찐고구마/치즈②	바나나/우유②	팥배기빵①②⑥/두유⑤	샤인머스켓/요거트②	
저 녁	현미찹쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치	게살채소볶음밥⑧ 소고기무국⑬ 찐만두*간장소스①⑤⑥⑩ 김자반볶음 깍두기	백미밥 새우살배추국⑨ 미트볼조림①②⑥⑫⑬ 시금치나물 깍두기	잡곡밥 들깨버섯국 고등어단호박조림⑦ 오이나물 깍두기	기장밥 복엇국 데리야끼두부구이⑤ 잔멸치볶음 배추김치	
열량/단백질	661/28	758/31	701/29	702/31	665/33	353/9
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	전복죽⑮	오곡선식⑤	소고기죽⑬	영양누룽지/매실차	단호박죽	누룽지
점 심	차조밥 콩나물국⑤ 소고기감자조림⑬ 시금치나물 배추김치	백미밥 애호박들깨국 돈육갈비찜⑩ 김구이 깍두기	수수밥 맑은청국장⑤⑥ 돈육버섯볶음⑩ 얼갈이배추나물 깍두기/매실차	카레라이스⑩ 유부장국⑤⑥ 불어묵조림 잔멸치볶음 배추김치	기장밥 소고기무국⑬ 비엔나소시지볶음⑩ 연두부찜*양념장⑤ 깍두기/매실차	보리밥 오징어무국⑦ 돈육잡채⑩ 도토리묵무침 배추김치
오후간식	물만두*간장소스①⑤⑥⑩ /굴	사과/딸기우유②	베이컨크림스파게티 ①②⑥⑩	배/짜먹는요거트②	쿠키①②⑥/우유②	
저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이 어묵채소볶음 깍두기	수수밥 복어채무국 메추리알장조림① 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤ 숙주나물 배추김치	차조밥 새우살맑은국⑨ 떡갈비구이⑬ 청경채나물 깍두기	현미찹쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장달걀비⑮ 무나물 배추김치	
열량/단백질	642/27	622/24	735/29	619/24	767/27	311/9

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
					배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	
국내산	국내*호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물 (20종: 넙치, 조파볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창, 전복, 방어, 부세)					육가공품 및 수산가공품		
오징어	전복	갈치	고등어	동태			
원양산	국내산	국내산	중국산	러시아산	훈제오리(오리)-중국산 참치(다랑어)-원양산 떡갈비(우육)-국내산 햄박스테이크(우육)-국내산 생선가스(명태)-국내산 동그랑땡(돈육)-국내산 미트볼(우육)-국내산 베이컨(돈육)-국내산 진미채(오징어)-중국산 비엔나소시지(돈육)-국내산		

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류
(야황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯
* 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케찹 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤
* 가공식품 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤
* 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.



날 짜				1(목)	2(금) 생일잔치★	3(토) 개천절
오전간식				영양누룽지/매실차	바나나	
점 심	★ 동행데이 ▶ 14(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날 ★ 저염데이 ▶ 21(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!			잔치국수⑥ 밥1/2 돈육매추리알장조림①⑩ 오이나물 배추김치	오곡밥⑤ 소고기미역국⑬ 수제소고기육전①⑥⑬ 숙주나물 깍두기	
오후간식	★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.			배/우유②	케이크①②⑥/사과주스	
저 녁	★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량 : (만 1-2세) 900kcal, (만 3-5세) 1400kcal			백미밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑥ 우영채조림 깍두기	기장밥 두부된장국⑤⑥ 오리훈제볶음 무나물 배추김치	
열량/단백질				980/41	1097/37	
날 짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		크림스프②⑥	닭가슴살죽⑤	영양누룽지/매실차		누룽지
점 심		백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돈육잡채⑩ 잔멸치볶음 배추김치	차조밥 들깨미역국 생선가스*타르타르소스 ①②⑥ 감자채볶음 깍두기/매실차	소고기채소볶음밥⑥ 아욱된장국⑤⑥ 김자반볶음 배추김치 요구르트②		기장밥 맑은두부국⑤ 함박스테이크①②⑥⑬ 양배추나물 배추김치
오후간식		굴/치즈②	멜론/발효유②	롤케이크①②⑥/우유②		
저 녁		수수밥 쪽파장국 떡갈비구이⑬ 오이나물 깍두기	잡곡밥 맑은버섯국 소불고기⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치	현미찰쌀밥 어묵국 간장마파두부⑤⑩ 부추나물 깍두기		
열량/단백질		1070/37	1069/39	952/38		536/17
날 짜	12(월)	13(화)	14(수) 동행데이	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	소고기죽⑬	오곡선식⑤	전복죽⑩	영양누룽지/매실차	참치죽	누룽지
점 심	현미찰쌀밥 복엇국 고등어카레구이⑦ 무나물 배추김치	보리밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑬ 브로콜리무침 깍두기	수수밥 애호박순두부국⑤ 돈육장조림⑩ 시금치나물 배추김치/매실차	하이라이스⑩ 콩나물국⑤ 불어묵조림 오이나물 깍두기	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑬ 김자반쪽파무침 깍두기	잡곡밥 수제비국⑥ 채소달걀찜① 애호박볶음 배추김치
오후간식	머핀①②⑥/포도주스	배/치즈②	사과/요거트②	찐감자/바나나우유②	삶은달걀①/보리차	
저 녁	백미밥 오징어국⑦ 소고기채소볶음⑬ 김구이 깍두기	잡곡밥 콩나물국⑤ 새우살채소볶음⑨ 어묵조림 배추김치	현미찰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 갈치구이 들깨무나물 배추김치	기장밥 미역국 오리불고기 새송이버섯나물 배추김치	돈육자장덮밥⑩ 미소국⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치 요구르트②	
열량/단백질	1141/48	881/41	981/43	993/36	907/42	492/16



날 짜	19(월)	20(화)	21(수) 저염데이	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	새우살죽⑨	소고기스프②④⑥	닭가슴살죽⑤	영양누룽지/매실차	김치콩나물죽⑤	누룽지
점 심	백미밥 어묵국 닭살데리야끼조림⑤ 느타리버섯볶음 깍두기	수수밥 순한동태국 제육볶음⑩ 열무된장나물⑤④ 배추김치	기장밥 감자된장국⑤④ 소고기청경채볶음⑥ 숙주나물 백김치/매실차	어묵우동④ 밥1/2 진미채무침⑦ 무나물 배추김치	보리밥 소고기미역국⑥ 채소달걀말이① 새우살브로콜리볶음⑨ 깍두기/매실차	버섯크림리조프②⑩ 쪽파장국⑤④ 단호박샐러드 우영채조림 배추김치
오후간식	잔멸치주먹밥/보리차	찐고구마/치즈②	바나나/우유②	팥배기빵①②⑥/두유⑤	샤인머스켓/요거트②	
저 녁	현미찰쌀밥 배추된장국⑤④ 돈육채소볶음⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치	게살채소볶음밥⑧ 소고기무국⑥ 찐만두*간장소스①⑤⑥⑩ 김자반볶음 깍두기	백미밥 새우살배추국⑨ 미트볼조림①②④⑥⑩ 시금치나물 깍두기	잡곡밥 들깨버섯국 고등어단호박조림⑦ 오이나물 깍두기	기장밥 복엇국 데리야끼두부구이⑤ 잔멸치볶음 배추김치	
열량/단백질	1017/43	1165/48	1079/45	1079/47	1022/50	543/15
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	전복죽⑩	오곡선식⑤	소고기죽⑥	영양누룽지/매실차	단호박죽	누룽지
점 심	차조밥 콩나물국⑤ 소고기감자조림⑥ 시금치나물 배추김치	백미밥 애호박들깨국 돈육갈비찜⑩ 김구이 깍두기	수수밥 맑은청국장⑤④ 돈육버섯볶음⑩ 얼갈이배추나물 깍두기/매실차	카레라이스⑩ 유부장국⑤④ 볼어묵조림 잔멸치볶음 배추김치	기장밥 소고기무국⑥ 비엔나소시지볶음⑩ 연두부찜*양념장⑤ 깍두기/매실차	보리밥 오징어무국⑦ 돈육잡채⑩ 도토리묵무침 배추김치
오후간식	물만두*간장소스①⑤⑥⑩ /굴	사과/딸기우유②	베이컨크림스파게티 ①②④⑩	배/짜먹는요거트②	쿠키①②⑥/우유②	
저 녁	기장밥 아욱된장국⑤④ 삼치구이 어묵채소볶음 깍두기	수수밥 복어채무국 메추리알장조림① 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤ 숙주나물 배추김치	차조밥 새우살맑은국⑨ 떡갈비구이⑥ 청경채나물 깍두기	현미찰쌀밥 팽이버섯된장국⑤④ 간장달걀비⑤ 무나물 배추김치	
열량/단백질	988/41	957/37	1130/45	952/36	1180/41	478/15

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
					배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	
국내산	국내*호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물 (20종: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 전복, 방어, 부세)					육가공품 및 수산가공품		
오징어	전복	갈치	고등어	동태	훈제오리(오리)-중국산 참치(다랑어)-원양산 떡갈비(우육)-국내산 함박스테이크(우육)-국내산 생선가스(명태)-국내산		동그랑땡(돈육)-국내산 미트볼(우육)-국내산 베이컨(돈육)-국내산 진미채(오징어)-중국산 비엔나소시지(돈육)-국내산
원양산	국내산	국내산	중국산	러시아산			

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류
(야황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤④ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑩ / 케첩 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤
※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤④ / 맛살 ④⑧ / 풍기름 ⑤
※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.