

날짜				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): * 이벤트식단 ① 세계음식주니어 : 넷째주 수요일 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.			견과죽⑭	채소스틱(파프리카) & 떠먹는요구르트②	
점심				흑미밥 대구탕⑤⑥ 아채달걀찜① 브로콜리숙회 & 참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 옥수수꽃잎샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식				치즈주먹밥②⑤ & 보리차	삶은달걀①&오미자차	
열량/단백질				430/17	399/19	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		버섯죽	과일(사과)	땅콩죽④		우유②
점심		찹쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥 건새우콩나물국⑤⑨ 치즈토마토달걀볶음 ①②⑤⑩ 배추김치⑨	수수밥 부추바지락국⑤⑩ 인대운달볶음탕 ⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	나랏말싸미 	울무밥 수제비국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 양배추겉절이 깍두기⑨
오후간식		빵(딸기잼모닝빵)①② ⑤⑥&우유②	찐단호박 & 우유②	칼국수⑥		
열량/단백질		435/14	405/16	411/20		316/13
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	우유② & 어린이치즈②	부추된장죽⑤⑥	연두부&양념장⑤⑥	닭죽⑤	채소스틱(당근)& 떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ (저염) 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 늪은호박된장국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 당근숙나물⑤ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ & 우유②	빵(감자고로케)①②⑤ ⑥&우유②	찐고구미 & 우유②	영양주먹밥⑤ & 메밀차③	부추전①⑤⑥ & 동글레차	
열량/단백질	404/17	413/14	476/20	413/15	398/15	274/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	과일(바나나)	쇠고기채소죽⑭	시리얼&우유②⑤⑥	짜요짜요②	과일(배)	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 들깨국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥&양념장 ⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨		기장밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 들기름두부구이&간장 양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기후라이게주먹밥 ⑤⑩ 온매밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤&우유②	빵(소보로빵)①②④⑥ & 우유②	찐감자 & 매실차		미니핫도그①②⑥⑩ & 우유②	
열량/단백질	414/12	478/29	450/17		402/13	342/14
날짜	26(월)	27(화) 생일잔치	28(수) 세계음식주니어 6	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	과일(포도)	과일(멜론) & 짜요짜요②	과일(바나나)	사과밤죽	채소스틱(오이) & 떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 해물순두부찌개 ①⑤⑥⑩⑬ 토마토시금치프리카 타리①②⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 닭강정①②⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 오꼬노미야키 (해물양배추전) ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 비타민과일샐러드②⑪	기장밥 들깨시래기국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 가지미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨크림리조또②⑩ 달걀찜국① 브로콜리견과류볶음 ④⑤⑥⑭ 배추김치⑨
오후간식	꼬치어묵⑤⑥	케이크①②⑤⑥ & 우유②	단호박꿀찜 & 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ & 옥수수차	꿀호떡①②⑤⑥ & 우유②	
열량/단백질	399/23	498/18	28/13	428/12	434/16	347/13

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	산	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우	국내산	국내산		참치 (다량어)	주꾸미	코다리 (명태)	오징어	고등어
		국내산	국내산	국내산	국내산								
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요 예) 진미채무침(오징어 페루산)				떡갈비(소: 국내산 돼지: 미국 등) 베이컨(돼지: 국내산)									

※ 이 식단은 1-2세 일반형 감수 식단입니다.

※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.