



| 구분           | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 화                  | 수                                           | 목                     | 금                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 오전간식         | ▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기<br>가 있는 경우, 식단체표표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알<br>려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록<br>가정에서 지도 부탁드립니다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                                             | 1 푸드브릿지 <b>버섯</b>     | 2                        |
| 점심           | ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.<br>※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.<br>※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다.<br>※ <b>백김치는 만1세~2세 대체식입니다.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                             | 소고기채소죽⑤⑩/동치미          | 씨리얼토피바나나초청범벅<br>⑥/흰우유②   |
| 1-2세         | ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |                                             | 귀노아밥<br><b>들깨버섯국⑤</b> | <b>현미찰쌀밥</b><br>시금치된장국⑤⑥ |
| 3-5세         | ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                             | 몽골리안족크⑤⑥⑩⑫            | 고구마달걀비⑤⑥⑮                |
| 오후간식 1       | <b>이달의 편식&amp;제철 푸드브릿지 식재료 : 버섯, 배</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                                             | 청포묵김부침⑤               | 새우살무나물⑤⑥⑨                |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                             | 열무김치⑥⑨/백김치⑨           | 배추김치⑨/백김치⑨               |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                             | 310/9                 | 320/15                   |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                             | 443/14                | 458/22                   |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                             | 크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩/ 흰우유②    | 두부들기름구이⑨양념장⑤⑥/흰우유②       |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                             | 199/9                 | 190/7                    |
| 오전간식         | 5:대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                  | 7 푸드브릿지 <b>버섯</b>                           | 8                     | 9:한글날                    |
| 점심           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 현미누룽지죽/동치미         | 마들렌①②⑤⑥/흰우유②                                | 단호박죽/사과               |                          |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 홍국찰쌀밥              | 풋파프리카레이스덮밥<br>①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮                     | <b>흑미밥</b><br>맑은콩나물국⑤ |                          |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 취나물된장국⑤⑥           | 맑은미역국⑤                                      | 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩         |                          |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 코다리살강정⑤⑥⑫          | 크렌베리멸치볶음⑤⑥                                  | 온두부찜⑤/양념장⑤⑥           |                          |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 유부숙주나물무침⑤⑥         | 만다린(귤)샐러드①②⑤                                | 배추김치⑨/백김치⑨            |                          |
| 1-2세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 306/7              | 368/8                                       | 413/12                |                          |
| 3-5세         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 438/11             | 527/12                                      | 590/18                |                          |
| 오후간식 1       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 폴면①⑤⑥/흰우유②         | 소고기 <b>버섯국</b> ⑤⑩/열무김치⑨                     | 연근튀김⑤⑥/흰우유②           |                          |
| 열량/단백질       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | (1-2세:찜감자/흰우유②)    |                                             |                       |                          |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 220/9              | 200/4                                       | 204/8                 |                          |
| 오전간식         | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13:서울미래밥상          | 14                                          | 15 푸드브릿지 <b>버섯, 배</b> | 16                       |
| 점심           | 대개살채소죽⑤⑧/동치미                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 편고구마/흰우유②          | 맛밤/흰우유②                                     | 식빵①②⑥/크림치즈②/흰우유②      | 참깨콩나물국⑤/동치미              |
|              | 현미밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 기장밥                | 렌틸콩밥⑤                                       | 차조밥                   | 수수밥                      |
|              | 열갈이콩비지국⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 청국장찌개⑤⑥            | 도토리묵은국⑤⑥                                    | 두부미역국⑤                | 배추된장국⑤⑥                  |
|              | 소고기감자조림⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 삼치살구이⑤⑥            | 닭볶음자청조림⑤⑥⑮                                  | <b>갈은배돼지불고기⑤⑥⑩</b>    | 훈제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①⑤⑥       |
|              | 대파양배추나물⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 가지양파볶음⑤⑥/구운김       | 비타민나물⑤                                      | <b>파프리카버섯볶음⑤⑥</b>     | 명이나물초절임⑤⑥/무생채            |
|              | 배추김치⑨/백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 백김치⑨               | 깍두기⑨/백김치⑨                                   | 배추김치⑨/백김치⑨            | 열무김치⑥⑨/백김치⑨              |
| 1-2세         | 275/9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 324/9              | 294/14                                      | 442/15                | 343/13                   |
| 3-5세         | 394/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 464/13             | 421/21                                      | 632/22                | 490/19                   |
| 오후간식 1       | 넙적군만두⑤⑥⑩/흰우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>우유카레우동②⑤⑥⑩⑮</b> | 또띠아콘피자②⑥/저당마시<br>는요플레②                      | <b>참치채소볶음밥⑤⑥/포도</b>   | 시금치프리타타①⑤⑥/흰우유②          |
| 열량/단백질       | 219/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 219/3              | 173/7                                       | 228/7                 | 210/10                   |
| 오전간식         | 19 푸드브릿지 <b>배</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20                 | 21:중식채식DAY                                  | 22 푸드브릿지 <b>버섯</b>    | 23                       |
| 점심           | 우유구렐호프①②⑤⑥/흰우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈②    | 바나나/ 두유⑤+미숫가루⑤                              | 대구살채소죽⑤⑥/사과           | 저염치즈감자타락죽②⑤              |
|              | 차조밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 강황찰쌀밥              | 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮                                | <b>흑미밥</b>            | 보리밥                      |
|              | 미역미소국⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 유부주머니전골⑤           | 다시마무채국⑤                                     | <b>맑은열갈이버섯국⑤</b>      | 아욱된장국⑤⑥                  |
|              | 소불고기⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 임연수구이⑤             | 두부강정⑤⑥⑫                                     | 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩          | 치킨가라아게①⑤⑥⑮               |
|              | <b>아삭달콤배치커리무침⑤⑥</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 참나물무침⑤/구운김         | 오이양파무침⑤⑥                                    | 양배추쌈/저염쌈장⑤            | 소스 ⑤⑥                    |
|              | 배추김치⑨/백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 깍두기⑨/백김치⑨          | 배추김치⑨/백김치⑨                                  | 열무김치⑥⑨/백김치⑨           | 애호박당근볶음⑤⑥                |
| 1-2세         | 261/8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 390/19             | 452/15                                      | 343/11                | 357/16                   |
| 3-5세         | 373/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 558/28             | 647/22                                      | 491/17                | 510/23                   |
| 오후간식 1       | <b>토마토계란볶음①⑤⑩/흰우유②</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/동굴레차 | 씨앗호떡②④⑤⑥⑧/아몬드브리즈⑮<br>(1-2세:우유식빵②⑤⑥/아몬드브리즈⑮) | 잔치국수⑤⑥/스트링치즈②         | 소고기미나리섞음밥⑤⑥⑩/저당마시는요플레②   |
| 열량/단백질       | 249/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 234/12             | 214/9                                       | 185/5                 | 207/9                    |
| 오전간식         | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 27                 | 28                                          | 29                    | 30 푸드브릿지 <b>버섯, 배</b>    |
| 점심           | 스크램블에그①⑤/사과/흰우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 영양닭죽⑤/동치미          | 당근크림소프②⑤⑥⑩⑮/흰우유②/조각식빵⑩                      | <b>흑미고구마죽/동치미</b>     | <b>참치채소죽⑤/배</b>          |
|              | 기장밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 대두콩밥 ⑤             | 양파등뼈돈까스덮밥①⑤⑥⑩(가츠동)                          | 수수밥                   | 발아현미밥                    |
|              | 복어채콩나물국⑤⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 들깨미역국⑤             | 두부미소국⑤⑥                                     | 어묵채소국⑤⑥               | 도라지달콤탕⑤⑮                 |
|              | 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑮     | 로메인양파채샐러드⑤⑥                                 | 돈육채피망볶음⑤⑥⑩            | <b>두부버섯조림⑤⑥</b>          |
|              | 푸시리채소샐러드①⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 취나물볶음⑤             | 단호박범벅①⑤⑥                                    | 날치알계란찜①⑤              | 브로콜리사과무침⑤                |
|              | 배추김치⑨/백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 깍두기 ⑨/백김치⑨         | 배추김치⑨/백김치⑨                                  | 깍두기 ⑨/백김치⑨            | 배추김치⑨/백김치⑨               |
| 1-2세         | 392/17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 289/8              | 374/11                                      | 403/15                | 342/9                    |
| 3-5세         | 560/25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 414/12             | 535/17                                      | 576/22                | 489/14                   |
| 오후간식 1       | 오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑮/흰우유② | 허니버터감자구이②⑤포도/동굴레차                           | 볶음우동⑤⑥⑨/마시는요플레②       | 씨리얼토피토마토초청⑩⑮/흰우유②        |
| 열량/단백질       | 211/8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 232/11             | 199/5                                       | 225/8                 | 133/6                    |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣<br>⑳ 원산지 표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                                             |                       |                          |
| 원산지<br>표시    | 소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찰쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열<br>갈이계절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불통계절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조개:국내산, 낙<br>지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트<br>남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 해물등그랑탕:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭<br>고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치·원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산(육우),바베큐족립:<br>돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남) |                    |                                             |                       |                          |

