

날짜	1[목]				2[금]		3[토]					
오전간식	마들렌 ①②⑤⑥ / 마시는요거트 ②				조갯살죽 ⑩		10월 3일 개천절 우리나라 역사의 시작 하늘문이 열린 날 					
점심	보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨ 봉어빵 ①②⑤⑥ 감귤				백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑩ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 배추김치 ⑨ 파배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②							
오후간식												
일량(Kcal)/단백질(g)	481.2/18.7				448.2/21.6							
날짜	5[월]		6[화]		7[수] 국없는날		8[목]		9[금]		10[토]	
오전간식	개천절 대체공휴일 출어연간의 이념을 되새기며 서로 존중하고 함께 상상하는 대한민국 		새우살죽 ⑨ 수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 찢고구마 / 배 우유 ②		흑임자죽 닭살파스타 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 개맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨ 사과주스 감자튀김 ⑤ 거봉		치즈쌀죽 ② 기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 삼치살멸장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차		개천절 대체공휴일 10월 9일, 세종대왕의 지시로 한글을 사용함이다. 		느타리버섯죽 간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑩ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 사과 미숫가루라떼 ②⑤	
점심												
오후간식												
일량(Kcal)/단백질(g)			446.5/16.7		404.8/12.6		397.8/16.4				388.6/13.3	
날짜	12[월]		13[화]		14[수]		15[목]		16[금]		17[토]	
오전간식	크림스프 ②⑤⑥⑩⑫		타락죽 ②		고구마죽		채소김죽		소고기죽 ⑤⑥⑩		잔죽 ⑩	
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이소스 배추김치 ⑨ 감귤주스		차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑫ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨		백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤	
오후간식	찢감자 우유 ②		소금빵 ①②⑤⑥ 사과		핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫ 마시는요거트 ②		우동 ⑤⑥ 파인애플주스		팔빵 ①②⑤⑥ 단감 / 우유 ②		부추전 ①⑤⑥ 옥수수차	
일량(Kcal)/단백질(g)	398.1/17.7		424.1/16.3		474.4/16.3		409/20		475.4/19.4		376.6/17.3	

날짜	19[월]		20[화]		21[수]	
오전간식	시리얼 ⑤⑥ / 우유 ②		떠먹는요거트 ②		치즈당근죽 ②	
점심	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨		보리밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	보리케이크 ①②⑤⑥ 멜론 / 우유 ②		모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		전복죽 ⑩ 보리차	
일량(Kcal)/단백질(g)	456.3/16.2		454/20.9		399.8/15.9	
날짜	22[목]		23[금]		24[토]	
오전간식	들깨죽		흰쌀생선죽		조갯살죽 ⑩	
점심	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑩ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑩ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 건새우너트리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑫ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 숙주개소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	찢고구마 우유 ②		핫케이크 ①②⑤⑥ 감귤		미니만주 ①②⑤⑥ 등글레차	
일량(Kcal)/단백질(g)	450.4/15.1		426.5/18.4		408.1/14.6	
날짜	25[월]		26[화]		27[수]	
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧		채소죽		애호박죽	
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 간장달걀볶음 ⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨		베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	
오후간식	찢감자 우유 ②		잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		닭죽 ⑫ 사인머스켓	
일량(Kcal)/단백질(g)	436.2/19.2		410/18.2		382/13.4	
날짜	28[목]		29[금]		30[토]	
오전간식	바나나 / 마시는요거트 ②		지리멸치죽		채소스프 ②⑤⑥⑩⑫	
점심	달걀밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 배추김치 ⑨		찰현미밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑩ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		유부초밥 ⑤⑥ 들깨부채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨	
오후간식	연유밀크브레드 ①②⑤⑥ 등글레차		사과		시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
일량(Kcal)/단백질(g)	479.5/18.8		405.3/16.5		416.8/20.1	
날짜	31[토]		1[목]		2[금]	
오전간식	콩*		배추김치*		콩*	
점심	밥 · 죽		누룽지		배추	
오후간식	국내산		국내산		고춧가루	
일량(Kcal)/단백질(g)	국내산		국내산		국내산	
날짜	3[토]		4[목]		5[금]	
오전간식	소고기(국내산)일 경우 육종 기일 - 한우/육우/젓소		돼지고기		닭고기	
점심	주찬 · 부찬		국 · 죽		오리고기	
오후간식	국내산(한우)		국내산(한우)		국산	
일량(Kcal)/단백질(g)	국산		국산		국산	
날짜	6[토]		7[목]		8[금]	
오전간식	고등어		오징어		전복	
점심	국내산		원양산		흰살생선(명태)	
오후간식	국내산		원양산		러시아산	
일량(Kcal)/단백질(g)	러시아산		러시아산		러시아산	
날짜	9[토]		10[목]		11[금]	
오전간식	진미채		참치캔		베이컨	
점심	오징어(페루산)		다랑어(원양산)		훈제오리	
오후간식	국내산		원양산		국내산	
일량(Kcal)/단백질(g)	국내산		국내산		국내산	

■ 식단 내 표시 사항 - **신선한 과일 및 채소**: 주 3회 이상 - **신선한 닭**: 국 없는날
 ■ **통합형**: 식단은 유아의 발달 특성에 따라 **만1-2세**, **만3-5세**로 나누어 작성하나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 **통합형 메뉴**로 작성합니다.
 ■ **(일반형)** 만1-2세 통합형 식단을 기준으로 단팥, 현미, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며, 자극 작용 물질이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구입처로 식재료의 구입이 유해하거나 알레르기를 유발할 수 있습니다.
 ■ **(식단유형)** 오전 간식 유형에 따라 일반형, 주식형으로 구성합니다.
 ■ **부모모니터링** 급식관리 지표에 따라 오전·오후간식은 **신선한 과일 및 채소**(견과류, 견과류 등 포함) 가 주 3회 이상 제공되도록 구성합니다.
 ■ 우유 및 유제품은 주 3회 이상(토요일 제외)구성합니다. (1인 1회 권장배량 100ml)
 ■ **나트륨** 저감 및 **지방** 함량을 낮추기 위하여 **산성화제**를 첨가하지 않습니다.
 ■ **비건**의 비건인 경우를 위하여 **영양가**에 비하여 **비건**을 대체할 수 있도록 구성합니다.
 ■ **채식(소고기 제외)**을 위하여 **채식(소고기 제외)**을 대체할 수 있도록 구성합니다.
 ■ **채식(소고기 제외)**을 위하여 **채식(소고기 제외)**을 대체할 수 있도록 구성합니다.
 ■ **23년** 가이드라인을 반영하여 간식으로 **과채주스** 등 **어린이 기호식품**을 제공하는 메뉴를 주 2회 이상 제공합니다.
 ■ 식재료 수급 현황에 따라 **대체**가 생길 수 있습니다. (변동 시에는 홈페이지에 게시된 식단표에 안내드립니다.)
 ■ **수요**, **토요일**은 한 그릇 **메뉴(복식)**로 구성합니다.
 ■ **채소** **양**의 **경험**을 풍부하게 하기 위해 **채소**를 사용한 다양한 **메뉴**로 구성합니다.
 ■ **채소** **양**이 **경험**되는 **메뉴**는 **채소**의 **경험**을 풍부하게 하기 위해 **채소**를 사용한 다양한 **메뉴**로 구성합니다.

날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]	
오전간식	시리얼 ⑤⑥ / 우유 ②	떠먹는요거트 ②	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽	조갯살죽 ⑩	
점심	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑩ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑫ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	
	오후간식	보리케이크 ①②⑤⑥ 멜론 / 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	전복죽 ⑩ 보리차	찐고구마 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 감귤	미니만주 ①②⑤⑥ 둥글레차
	열량(Kcal)/당백질(g)	666.9/23.3	615.5/27.8	615.1/24.4	657.9/21.5	656.2/28.4	627.8/22.5
	날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	애호박죽	바나나 / 마시논요구르트 ②	지리멸치죽	채소소프 ②⑤⑥⑫⑬	
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 간장닭볶음 ⑤⑥⑫ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	베이컨채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑫ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨	
	오후간식	찐감자 우유 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	닭죽 ⑫ 샤인머스켓	토마토스프 / 파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 사과	연유밀크브레드 ①②⑤⑥ 둥글레차	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
	열량(Kcal)/당백질(g)	636.1/27.9	595.9/26.4	587.7/20.6	691.9/27.3	623.6/25.3	641.3/30.9

		쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽		누룽지	배추	고춧가루		두부	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국산	
원산지 표시	축산물						
	소고기(국내산일 경우 육종 기일- 한우/육우/젖소)			돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬 · 부찬			국 · 죽			
	국내산 (한우)			제주산		국산	
				수산물			
고등어		오징어		전복	환살생선(명태)		
국내산		원양산		국내산	러시아산		
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
진미채		참치캔		베이컨		훈제오리	
오징어 (페투산)		다랑어 (원양산)		돼지고기(미국산, 캐나다, 스페인)		오리고기(국내산)	
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고지한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니니다. ①년류(가금류)②우유(유제품)③메밀④콩류⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물),⑥밀⑦고등어⑧우유⑨소고기⑩복숭아⑪토마토⑫야채⑬참치⑭소금(국, 전복, 홍합 등)⑮알 ※야채산원의 경우 표백제, 보존제, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.						

■ 식단 내 표시 사항 - **신선한 과일 및 채소** : 주 3회 이상 - **식심한 날** : 국 없는날

■ **(통합형)** 식단은 유아의 발달 특성에 따라 **만1-2세**, **만3-4세**로 나누어 작성하나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 **통일한 메뉴**로 작성합니다.

■ **(일반형)** 만1-2세 통합형 식단을 기준으로 다량, 적당, 적당 정도의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 작각 작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구워진 음식과 배의 구워진 음식과 튀김을 줄일 수 있습니다.

■ **(서던유형)** 오전 간식 유형에 따라 일반형, 죽식형으로 구성합니다.

■ 부모모니터링 급식관리 지표에 따라 오전 오찬간식은 **신선한 과일 및 채소** (견과류, 견과구마 등 포함)가 주 3회 이상 제공되도록 구성합니다.
유유 및 유제품은 주 3회 이상(토요일 제외)구성합니다. (1인 1회 적격배량 100ml)

■ **니트류** 저지방 발아으로 **조식** **상심한채**를 월 1회구성합니다.

■ **튀김**의 일반형, 죽은 상심기 영유아에게 비만을 초래할 수 있으므로 튀김 (중식식 포함)을 구성합니다.

■ **유류(소고기)** 훈제(가금), 야채(고등어, 참치등), 해산물류, 난류등 단백질 식품은 월1회구성합니다.

■ 수유일, 토요일은 한 그릇 메뉴(복식)로 구성합니다.

■ 채소, 생선의 경질을 통후하게 하기위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.

■ 저염 야채어묵에서 제공되는 모든 해식은 소금의 함량을 줄인 저염 해식피로 제공되고 있습니다.

■ 23년 가이드라인을 반영하여 간식으로 푸제주스 등 **어린이 기호식품 통질인증**을 받은 제품들 월 2회 이상 제공합니다.

■ 식재료 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다. (변동 시에는 홈페이지 카페 당월 식단란 및 키즈트 식단표에 안내해드립니다.)