

날짜				1[목]	2[금]
오전간식				채소죽	참치죽
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨
오후간식				물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 동글레차	사과 미숫가루라떼 ②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)				429/19.7	415.2/20.5
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]
오전간식		새우살죽 ⑨	들깨죽	치즈쌀죽 ②	
점심	대체공휴일	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살옛장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	한글날
오후간식		편고구마 식혜	포도(특) 떠먹는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)		408.6/15.2	433.9/17	397.8/16.4	
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	두부죽 ⑤	새우살죽 ⑨	고구마죽	채소김죽	소고기죽 ⑤⑥⑬
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	편감자 우유 ②	사과(특) 우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤	부추전 ①⑤⑥ 우유 ②	단감 마시는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	424.1/19.2	407.7/16.6	405.4/16.2	424.5/22.5	429.6/17.3
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	배말죽	애호박죽	치즈당근죽 ②	들깨죽	흰살생선죽
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑬ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	바나나 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	편고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 감귤
열량(Kcal)/단백질(g)	437.8/18	432.5/17.2	447.7/15.4	447.8/17.1	407.8/16.1
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	지리멸치죽	표고버섯죽	닭살채소죽 ⑮
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어채지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 검은콩두유 ⑤	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑰	편감자 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/18.1	412.4/18.3	390.6/16.1	413.8/16.7	422.2/20
원산지 표시	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소) 주찬 · 부찬	국 · 죽	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산(육우)	국내산(육우)	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	국내산	국내산	국내산	원양산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(외국산)	오리고기(국내산)	
* 쌀: 백미, 현미, 잡쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 열갈이, 풀통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함					
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪콩나물 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.				