


2025년 2월 식단

날짜	★ : 이달의 식재료 // 취나물 					1일 (토)
열량/단백질	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!					314kcal/14g
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!					미숫가루⑤+우유②
점심	식품 알레르기 유발식품 번호 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은썩갓국 배추김치⑨ 후식(액상요구르트②)
오후간식	*					*

날짜	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)	8일 (토)
열량/단백질	460kcal/19g	451kcal/11g	376kcal/9g	422kcal/19g	345kcal/8g	287kcal/8g
오전간식	딸기, 치즈②	삼색채소죽	바나나	쇠고기무죽⑩	배(계절과일)	두유⑤
점심	보리밥 대구탕⑤④ 쇠고기떡볶음⑤⑥⑩ 얼갈이들기름무침⑤④ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤④ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	*현장학습식단 (유아반) 쇠고기채소볶음밥⑤⑩ 김자반⑤ 후식(어린이주스)	하이라이스⑤⑥⑩ 맑은애호박국⑤④ 닭강정①⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	*현장학습식단 (영아반) 햄채소볶음밥⑤⑩ 김자반⑤④ 후식(어린이주스)	감자수제비⑤⑥ 김가루주먹밥 배추김치⑨ 후식(어린이주스)
오후간식	찐고구마, 우유②	생일케이크①②④ 액상요구르트②	마들렌①②⑥, 우유②	칼국수⑤⑥	꿀떡, 우유②	*

날짜	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)	15일 (토)
열량/단백질	450kcal/14g	442kcal/19g	454kcal/16g	429kcal/13g	418kcal/15g	335kcal/11g
오전간식	사과	김가루채소죽	배, 짜먹는요구르트②	두부청경채죽⑤	사과(계절과일)	미숫가루⑤+우유②
점심	쌀밥 토마토김치찌개⑤⑥⑨⑫ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤④ 깍두기⑨	보리밥 혼합살미역국⑤⑥⑩ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤④ 우유달걀찜①② 연근강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은숙주국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(매실차)
오후간식	돼지고기달래전⑤⑥⑩ 식혜	롤빵①②④, 우유②	꿀떡, 우유②	고구마경단①②④ 액상요구르트②	미역크림리조토②⑤ 어린이주스	*

날짜	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)	22일 (토)
열량/단백질	408kcal/18g	394kcal/18g	458kcal/18g	440kcal/16g	428kcal/23g	317kcal/11g
오전간식	바나나, 치즈②	새송이버섯들깨죽	한라봉	★취나물달걀죽①	배(계절과일)	두유⑤
점심	쌀밥 봄동된장국⑤④ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 유부달걀국①⑤⑥ 쇠고기장뚝볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	냉이표고버섯밥⑤④ 순두부찌개⑤⑥ 치즈돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨ 후식(과일푸딩②)	보리밥 채소당면국⑤④ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫⑰ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑤ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 잔멸치채소볶음⑤④ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑩ 채소주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	볶음우동①⑤⑥⑩ 매실차	모듬어묵탕⑤④	토마토떡볶이⑤⑥⑫ 우유②	치즈카스테라①②④ 우유②	물만두⑤⑥⑩, 보리차	*

날짜	24일 (월)	25일 (화)	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)	
열량/단백질	418kcal/13g	437kcal/18g	414kcal/19g	446kcal/15g	453kcal/21g	
오전간식	굴	닭살당근죽⑩	단감(계절과일)	모듬버섯죽	딸기(계절과일)	
점심	기장밥 달래된장국⑤④ 오리고기깻잎볶음⑤④ 마카로니콘샐러드①⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 표고감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은낙지국⑩ 로제찜닭②⑤⑫⑮ 봄동나물 깍두기⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤④ 배추김치⑨	보리밥 백짬뽕국⑤⑫ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ ★취나물팽이버섯볶음⑤④ 깍두기⑨	
오후간식	물유부초밥①⑤④ 어린이주스	호박시루떡, 우유②	미트소스스파게티⑤⑥⑩⑫⑮	마들렌①②④, 우유②	들깨수제비⑤④	



원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 오징어: 국내산	낙지: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내쇠고기 전용육의 종류 지정	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우/젓소/육우)	국내산	국내산	국내산	6일 닭강정 - 닭고기 국내산 12일 훈제오리 - 오리고기 국내산 19일 치즈돈까스 - 돼지고기 국내산

* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 표준레시피를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다.
* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

2025년 2월 식단

날짜	1일 (토)					
열량/단백질 오전간식 점심 오후간식	★ 이달의 식재료 // : 취나물  - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 식품 알레르기 유발식품 번호 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
열량/단백질 오전간식	427kcal/19g 미숫가루⑤+우유② 돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은썩갠국 배추김치⑨ 후식(액상요구르트②) ☆					
날짜	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)	8일 (토)
열량/단백질 오전간식	657kcal/26g	675kcal/17g	472kcal/13g	649kcal/29g	462kcal/11g	409kcal/11g
점심	보리밥 대구탕⑤⑥ 쇠고기떡볶음⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	*현장학습식단 (유아반) 쇠고기채소볶음밥⑤⑩ 김자반⑤ 후식(어린이주스)	하이라이스⑤⑥⑩ 맑은애호박국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	*현장학습식단 (영아반) 햄채소볶음밥⑤⑩ 김자반⑤⑥ 후식(어린이주스)	감자수제비⑤⑥ 김가루죽먹밥 배추김치⑨ 후식(어린이주스)
오후간식	찐고구마, 우유②	생일케이크①②④⑥ 액상요구르트②	마들렌①②④, 우유②	칼국수⑤⑥	꿀떡, 우유②	☆
날짜	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목)	14일 (금)	15일 (토)
열량/단백질 오전간식	636kcal/20g	645kcal/28g	637kcal/22g	638kcal/19g	617kcal/23g	458kcal/15g
점심	쌀밥 토마토김치찌개⑤⑥⑨⑫ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 혼합살미역국⑤⑥⑩⑮ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 연근강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 돈육감자찌개⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은숙주국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(매실차)
오후간식	돼지고기달래전⑤⑥⑩ 식혜	롤빵①②④, 우유②	꿀떡, 우유②	고구마경단①②④ 액상요구르트②	미역크림리조토②⑤ 어린이주스	☆
날짜	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금)	22일 (토)
열량/단백질 오전간식	627kcal/27g	606kcal/28g	642kcal/25g	642kcal/23g	659kcal/35g	456kcal/16g
점심	쌀밥 봄동된장국⑤⑥ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 유부달걀국①⑤⑥ 쇠고기장뚝이⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	냉이표고버섯밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥ 치즈돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨ 후식(과일푸딩②)	보리밥 채소당면국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑫⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑤ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑩ 채소주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	볶음우동①⑤⑥⑩ 매실차	모듬어묵탕⑤④	토마토떡볶이⑤⑥⑫ 우유②	치즈카스테라①②④ 우유②	물만두⑤⑥⑩, 보리차	☆
열량/단백질 오전간식	617kcal/20g	637kcal/26g	637kcal/29g	651kcal/22g	649kcal/29g	
점심	기장밥 달래된장국⑤⑥ 오리고기깻잎볶음⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑮ 고등어무조림⑤⑥⑦ 표고감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은낙지국⑩ 로제찜닭②⑤⑫⑮ 봄동나물 깍두기⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ ☆취나물팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	롤유부초밥①⑤⑥ 어린이주스	호박시루떡, 우유②	미트소스스파게티⑤⑥⑩⑫⑮	마들렌①②④, 우유②	들깨수제비⑤⑥	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지) 국내산	콩(두부류, 콩국수, 콩비지) 국내산	수산물 고등어: 국내산 낙지: 국내산 오징어: 국내산		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함) 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내 쇠고기 경우 식육류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다. 6일 닭강정 - 닭고기 국내산 12일 훈제오리 - 오리고기 국내산 19일 치즈돈까스 - 돼지고기 국내산	



* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 표준레시피를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.