

2025년 2월 식단

오전간식죽식형 (1~2세)

영양사: 허유빈

날짜	이달의 식재료 !! : 취나물					1일 (토)
영량/단백질	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!					314kcal/14g
오전간식	식품 알레르기 유발식품 번호					미숫가루⑤+우유②
점심	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					돈육채소볶음밥⑤⑥⑩
오후간식	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					맑은숙갓국 배추김치⑨ 후식(액상요구르트②)
날짜	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)	8일 (토)
영량/단백질	436kcal/16g	439kcal/19g	452kcal/17g	422kcal/19g	424kcal/18g	287kcal/8g
오전간식	우영시금치죽	달걀채소죽①	검은깨찰쌀죽	쇠고기무죽⑬	콩나물채소죽⑤	두유⑤
점심	보리밥 대구탕⑤⑥ 쇠고기떡볶음⑤⑥⑬ 얼갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어칠리소스볶음⑤⑥⑬⑰ 콩나물파프리카무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑬ 두부데리야끼조림⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 맑은애호박국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑬⑰ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	차조밥 팽이버섯달걀국①⑤⑥ 돼지고기호두조림⑤⑥⑩⑭ 푸실리샐러드①⑤⑥⑬⑰ 깍두기⑨	감자수제비⑤⑥ 김가루주먹밥 배추김치⑨ 후식(어린이주스)
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ 어린이주스	미트소스스파게티⑤⑥⑩⑬⑰, 굴	꿀설기, 우유②	칼국수⑤⑥	배, 우유②	☆
날짜	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목) 생일파티	14일 (금)	15일 (토)
영량/단백질	430kcal/17g	438kcal/19g	409kcal/13g	427kcal/13g	448kcal/15g	335kcal/11g
오전간식	달걀피망죽⑬	김가루채소죽	단호박양배추죽	사과 (또는 계절과일)	두부청경채죽⑥	미숫가루⑤+우유②
점심	쌀밥 토마토김치찌개⑤⑥⑩⑫ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 돈육감자찌개⑤⑥⑬ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑬⑰ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 연근강정⑤⑥⑬ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은숙주국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(매실차)
오후간식	바나나, 우유②	머핀①②⑥, 우유②	돼지고기달래전⑤⑥⑩ 액상요구르트②	생일케이크①②⑥ 액상요구르트②	찐고구마, 두유⑤	☆
날짜	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금) 아틀란티스키즈카페	22일 (토)
영량/단백질	441kcal/19g	432kcal/19g	445kcal/17g	414kcal/13g	376kcal/9g	317kcal/11g
오전간식	고구마치즈죽②	새송이버섯들깨죽	애호박양파죽	☆취나물달걀죽①	바나나	두유⑤
점심	쌀밥 봄동된장국⑤⑥ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 유부달걀국①⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	냉이표고버섯밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(과일푸딩②)	보리밥 채소당면국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 숙주나물 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑩ 김자반⑤ 후식(어린이주스)	양지쌀국수⑤⑥⑬ 채소주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	모닝빵①②⑥+딸기잼 우유②	한라봉, 우유②	우동⑤⑥, 배	크림떡볶이②⑤⑥ 어린이주스	마들렌①②⑥, 우유②	☆
날짜	24일 (월)	25일 (화) 졸업&수료식	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)	
영량/단백질	423kcal/13g	437kcal/15g	419kcal/19g	437kcal/15g	395kcal/18g	
오전간식	삼색채소죽	달걀당근죽⑬	새우살미역죽⑨	모듬버섯죽	두부감자죽⑤	
점심	기장밥 달래된장국⑤⑥ 오리고기깻잎볶음⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦ 표고감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은낙지국⑬ 로제찜닭②⑤⑬⑰ 봄동나물 깍두기⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 백장떡국⑤⑬ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ ☆취나물팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	고구마경단①②⑥ 액상요구르트②	증편, 우유②	잔치국수⑤⑥, 단감	팔짚빵②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥, 딸기	



원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산 주꾸미: 베트남산	국내산	국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리침서에 준한 표기입니다.			
	호주산	국내산	국내산	국내산	6일 닭강정 - 닭고기 국내산 12일 훈제오리 - 오리고기 국내산			13일- 돈가스-돼지고기(국내산) 19일 탕수육-돼지고기(국내산) 24일-오리고기(국내산)

* 2/7, 2/19, 2/26, 2/28 간식(과일)은 경기도 건강과일에서 지원됩니다.
* 초록색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(영량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다

2025년 2월 식단

오전간식죽식형 (3~5세)

영양사: 허유빈

날짜	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 계 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.	1일 (토)
열량/단백질		427kcal/19g
오전간식		미숫가루⑤+우유②
점심		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙갓국 배추김치⑨ 후식(액상요구르트②)
오후간식		☆

날짜	3일 (월)	4일 (화)	5일 (수)	6일 (목)	7일 (금)	8일 (토)
열량/단백질	645kcal/24g	675kcal/29g	661kcal/24g	649kcal/29g	618kcal/26g	409kcal/11g
오전간식	우영시금치죽	달걀채소죽①	검은깨찰쌀죽	쇠고기무죽⑬	콩나물채소죽⑤	두유⑤
점심	보리밥 대구탕⑤⑥ 쇠고기떡볶음⑤⑥⑬ 얼갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어칠리소스볶음 ⑤⑥⑬⑰ 콩나물파프리카무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 갈비탕⑤⑥⑬ 두부데리아끼조림⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 맑은애호박국⑤⑥ 달걀정①⑤⑥⑬⑰ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	차조밥 팽이버섯달걀국①⑤⑥ 돼지고기호두조림 ⑤⑥⑩⑭ 푸실리샐러드①⑤⑥⑬⑰ 깍두기⑨	감자수제비⑤⑥ 김가루주먹밥 배추김치⑨ 후식(액상요구르트②)
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ 어린이주스	미트소스파게티 ⑤⑥⑩⑬⑰, 굴	꿀설기, 우유②	칼국수⑤⑥	배, 우유②	☆

날짜	10일 (월)	11일 (화)	12일 (수)	13일 (목) 생일파티	14일 (금)	15일 (토)
열량/단백질	627kcal/24g	639kcal/28g	606kcal/20g	637kcal/21g	658kcal/21g	458kcal/15g
오전간식	달걀피망죽⑮	김가루채소죽	단호박양배추죽	사과 (또는 계절과일)	두부청경채죽⑤	미숫가루⑤+우유②
점심	쌀밥 토마토김치찌개⑤⑥⑨⑫ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 돈육감자찌개⑤⑥⑬ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 들깨버섯탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑬⑰ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 연근강정⑤⑥⑬ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 맑은숙주국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(매실차)
오후간식	바나나, 우유②	머핀①②⑥, 우유②	돼지고기달래전⑤⑥⑩ 액상요구르트②	생일케이크①②⑥ 액상요구르트②	찐고구마, 두유⑤	☆

날짜	17일 (월)	18일 (화)	19일 (수)	20일 (목)	21일 (금) 아틀란티스키즈카페	22일 (토)
열량/단백질	644kcal/27g	630kcal/27g	631kcal/24g	612kcal/20g	472kcal/13g	456kcal/16g
오전간식	고구마치즈죽②	새송이버섯들깨죽	애호박양파죽	☆취나물달걀죽①	바나나	두유⑤
점심	쌀밥 봄동된장국⑤⑥ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 유부달걀국①⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	냉이표고버섯밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(과일퓨딩②)	보리밥 채소당면국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 숙주나물 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑩ 김자반⑤ 후식(어린이주스)	양지쌀국수⑤⑥⑬ 채소주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	모닝빵①②⑥+딸기잼 우유②	한라봉, 우유②	우동⑤⑥, 배	크림떡볶이②⑤⑥ 어린이주스	마들렌①②⑥, 우유②	☆

날짜	24일 (월)	25일 (화) 졸업&수료식	26일 (수)	27일 (목)	28일 (금)	
열량/단백질	628kcal/20g	637kcal/26g	645kcal/29g	638kcal/22g	607kcal/28g	
오전간식	삼색채소죽	달걀당근죽⑮	새우살미역죽⑨	모듬버섯죽	두부감자죽⑤	
점심	기장밥 달래된장국⑤⑥ 오리고기깻잎볶음⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 고등어무조림⑤⑥⑦ 표고감자채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 맑은낙지국⑬ 로제찜닭②⑤⑥⑱ 봄동나물 깍두기⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ ☆취나물팽이버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	고구마경단①②⑥ 액상요구르트②	중편, 우유②	잔치국수⑤⑥, 단감	팥찜빵②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥, 딸기	



원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩버지)		수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)		
	국내산		국내산		동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산 주꾸미: 베트남산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산		
	* 국산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기		닭고기		오리고기		
호주산		국내산		국내산		국내산		가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 6일 달걀정 - 닭고기 국내산 13일- 돈까스-돼지고기(국내산) 12일 훈제오리 - 오리고기 국내산 19일 탕수육-돼지고기(국내산) 24일-오리고기(국내산)	

* 2/7, 2/19, 2/26, 2/28 간식(과일)은 경기도 건강과일에서 지원됩니다.
* 초록색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다