

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 7월 식단표 (일반형 0-2세)			푸른 어린이집					
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 6. 15.					
요일	7월의 첫날 본격적인 여름! 행복한 추억 가득 남기는 나날 보내세요~ 		수 1	목 2	금 3					
오전 간식			미숫가루②④⑤⑥	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(수박) 동굴레차					
점심			새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨) ●신선과일(바나나1/2)	흑미밥 우거지국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑫ 김자반⑤ 김치(깍두기⑨)	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑫ ♣자른메추리알새송이조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
오후 간식			빵류(마들렌①②⑤⑥) 우유②	우동⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥)*우유②					
열량/단백질			0~2세	512/19 kcal/g	420/20 kcal/g	431/17 kcal/g				
6		7		8(국없는날)		9		10		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		서울미래밥상 신선과일(오렌지) 우유②		양파스프②		●채소스틱(파프리카) 치즈②		●신선과일(사과) 옥수수차	
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육깨끗볶음⑤⑥⑫ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		차조밥 순두부국⑤⑥⑨ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 송송 오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) ●신선과일(사과)		기장밥 들깨느타리버섯국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑫ 시금치두부무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차		비빔국수⑤⑥		빵류(모닝빵①②⑤⑥) 우유②		과일화채(수박,참외)②		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질	0~2세	460/18 kcal/g	403/22 kcal/g		418/15 kcal/g		416/21 kcal/g		387/18 kcal/g	
13		14		15(초복)		16		17(제헌절)		
오전 간식	호상요구르트②		●신선과일(바나나) 우유②		미숫가루②④⑤⑥		●채소스틱(데친당근) 치즈②		 제헌절	
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음 청포묵김무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑫ 연두부*양념장⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 삼계탕⑫ 감자조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		참쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			
오후 간식	단호박범벅①⑤ 메밀차③		♣잔멸치주먹밥⑤⑥		빵류(버터스틱빵①②⑤⑥) 우유②		로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫			
열량/단백질	0~2세	423/17 kcal/g	446/22 kcal/g		466/19 kcal/g		448/22 kcal/g			
20		21		22(국없는날)		23 ♥생일식단♥		24		
오전 간식	두부과자①②⑤⑥ 우유②		서울미래밥상 신선과일(수박) 우유②		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②		●신선과일(배)		●신선과일(참외) 우영차	
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 닭고기순살고구마조림⑤⑥⑫ 비름나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		흑미밥 갈은황태국⑤⑥ 두부네모스테이크 ⑤⑥⑫⑫ 가지나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈육갈비찜⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트		기장밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ ♣고등어조림⑤⑥⑦ 도라지나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차		해물칼국수⑤⑥⑨		오믈렛①②⑤		롤케이크*우유②		빵류(치즈빵①②⑤⑥)*우유②	
열량/단백질	0~2세	439/17 kcal/g	439/21 kcal/g		409/21 kcal/g		464/19 kcal/g		437/21 kcal/g	
27		28		29		30		31		
오전 간식	호상요구르트②		●신선과일(사과) 우유②		참깨죽		●채소스틱(오이) 치즈②		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑫ 연근유채청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		기장밥 시래기맑은국⑤⑥ 닭살자장볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑫ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(깍두기⑨)		소고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑫ 표고버섯달걀국① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치⑨)		수수밥 호박익된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 동굴레차		잔치국수⑤⑥		빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②		바나나라떼 ②④⑤⑥		우영주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	0~2세	452/18 kcal/g	427/22 kcal/g		470/23 kcal/g		444/22 kcal/g		410/14 kcal/g	
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지 하시기 바랍니다.
	쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국가명 : 국내산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우	국가명 : 국내산				
	김치		콩		수산물		훈제오리		생선가스	
	배추 (얼얼이 불독 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	고등어	가공 식품	오리고기	명태		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲참치

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 7월 식단표 (일반형 3-5세)			푸른 어린이집		
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 6. 15.		
요일	7월의 첫날 본격적인 여름! 행복한 추억 가득 남기는 나날 보내세요~ 			수 1	목 2	금 3		
오전 간식				미숫가루 ^{②④⑤⑥}	●채소스틱(자른토마토 ^⑫) 치즈 ^②	●신선과일(수박) 등굴레차		
점심				새우살파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 맑은무채국 ^{⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) ●신선과일(바나나1/2)	흑미밥 우거지국 ^{⑤⑥} 닭살애호박볶음 ^{⑤⑥⑮} 김자반 ^⑤ 김치(깍두기 ^⑨)	수수밥 소고기당면국 ^{⑤⑥⑭} ♣자른메추리알새송이조림 ^{①⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		
오후 간식				빵류(마들렌 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	우동 ^{⑤⑥}	빵류(후레쉬번 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②		
열량/ 단백질				3~5세	698/25 kcal/g	614/28 kcal/g	627/24 kcal/g	
6			7			8(국없는날)		
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②		●신선과일(오렌지) 우유 ^②		양파스프 ^②		●채소스틱(파프리카) 치즈 ^②	
점심	백미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돈육깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		차조밥 순두부국 ^{⑤⑥⑨} 새우살청경채볶음 ^{⑤⑥⑨} 브로콜리숙회 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		돈육카레라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 송편 오이무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) ●신선과일(사과)		기장밥 들깨나타리버섯국 ^{⑤⑥} 닭살대파구이 ^{⑤⑮} 시금치두부무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 결명자차		비빔국수 ^{⑤⑥}		빵류(모닝빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		과일화채(수박,참외) ^②	
열량/ 단백질	3~5세	672/26 kcal/g	583/32 kcal/g		606/21 kcal/g		608/31 kcal/g	
13			14			15(초복)		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(바나나) 우유 ^②		미숫가루 ^{②④⑤⑥}		●채소스틱(데친당근) 치즈 ^②	
점심	백미밥 아욱맑은국 ^{⑤⑥} 훈제오리부추볶음 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 연두부*양념장 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		백미밥 삼계탕 ^⑮ 감자조림 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		참쌀현미밥 미역국 ^{⑤⑥} 소고기사태찜 ^{⑤⑥⑭} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	단호박범벅 ^{①⑤} 메밀차 ^③		♣잔멸치주먹밥 ^{⑤⑥}		빵류(버터스틱빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑮⑭⑯}	
열량/ 단백질	3~5세	606/26 kcal/g	650/32 kcal/g		681/27 kcal/g		658/32 kcal/g	
20			21			22(국없는날)		
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②		●신선과일(수박) 우유 ^②		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ^②		●신선과일(배)	
점심	백미밥 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 닭고기순살고구마조림 ^{⑤⑥⑮} 비름나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 갈은황태국 ^{⑤⑥} 두부네모스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 가지나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		차조밥 팽이버섯된장국 ^{⑤⑥} 돈육쪽창 ^{⑤⑥⑩⑫} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)		백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑭} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 근대무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨) 요구르트	
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차		해물칼국수 ^{⑤⑥⑨}		오믈렛 ^{①②⑤}		롤케이크*우유 ^②	
열량/ 단백질	3~5세	639/24 kcal/g	641/31 kcal/g		597/30 kcal/g		619/23 kcal/g	
27			28			29		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(사과) 우유 ^②		참깨죽		●채소스틱(오이) 치즈 ^②	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		기장밥 시래기맑은국 ^{⑤⑥} 닭살자장볶음 ^{②⑤⑥⑩⑮⑯} 맛살숙주무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 김치(깍두기 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
31			32			33		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
37			38			39		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
43			44			45		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
49			50			51		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
55			56			57		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
61			62			63		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
67			68			69		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
73			74			75		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
79			80			81		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
85			86			87		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
91			92			93		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
97			98			99		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 등굴레차		잔치국수 ^{⑤⑥}		빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②		바나나라떼 ^{②④⑤⑥}	
열량/ 단백질	3~5세	676/25 kcal/g	621/32 kcal/g		687/34 kcal/g		585/30 kcal/g	
103			104			105		
오전 간식	호상요구르트 ^②		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차		●신선과일(배) 결명자차	
점심	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돈육당근볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근유채청무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		흑미밥 두부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기찜스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)		소고기콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥⑭} 표고버섯달걀국 ^① ◆생선가스 타르타르소스 김치(배추김치 ^⑨)		수수밥 호박익된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 김치	