

구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일
오전간식	참외	단호박죽		채소죽 <sup>⑤⑥</sup>	사과	
점심식사	두부버섯우른밥 <sup>⑤</sup>	계란감자우른밥 <sup>①</sup>		닭가슴살당근우른밥 <sup>⑬</sup>	소고기애호박우른밥 <sup>⑮</sup>	
오후간식	아기치즈 <sup>②</sup>	사과고구마튀레		아기우동 <sup>⑥</sup>	후레쉬번 <sup>①②⑥</sup>	
열량/단백질	112.2/3.6	129.6/5.4		131.1/6.2	138.7/4.6	

구분 8일(월) 9일(화) 10일(수) 11일(목) 12일(금) 13일(토)

오전간식	방울토마토 <sup>⑫</sup>	닭살죽 <sup>⑮</sup>	배	애호박죽 <sup>⑤⑥</sup>	씨없는포도	우유 <sup>②</sup>
점심식사	달걀노른자청경채우른밥 <sup>①</sup>	쇠고기배추우른밥 <sup>⑮</sup>	참살닭우른밥 <sup>⑮</sup>	북어살미역우른밥	두부브로콜리우른밥 <sup>⑤</sup>	닭가슴살고구마우른밥 <sup>⑮</sup>
오후간식	아기쌀과자	아기플레인요구르트 <sup>②</sup>	잘게자른 구운식빵 <sup>①②⑤⑥</sup>	으깬감자	단호박바나나튀레	아기두유 <sup>⑤</sup>
열량/단백질	165.3/8	142.4/5.1	156.7/4.6	131/5.7	108.3/3.2	158.8/7

구분 15일(월) 16일(화) 17일(수) 18일(목) 19일(금) 20일(토)

오전간식	사과	연두부죽 <sup>⑤</sup>	참외	참깨죽	키위	두유 <sup>⑤</sup>
점심식사	새우부추우른밥 <sup>⑨</sup>	두부브로콜리우른밥 <sup>⑤</sup>	유부당근우른밥 <sup>⑤⑥</sup>	닭가슴살사과우른밥 <sup>⑮</sup>	달걀노른자 양파우른밥 <sup>①</sup>	동태살우른밥
오후간식	아기잡채 <sup>①⑤⑮</sup>	마들렌 <sup>①②⑥</sup>	아기치즈 <sup>②</sup>	바나나	아기국수 <sup>⑥</sup>	아기플레인요구르트 <sup>②</sup>
열량/단백질	115.9/3.2	169.3/3.9	132.8/5.3	160.3/8.6	153.6/4	119/3.7

구분 22일(월) 23일(화) 24일(수) 25일(목) 26일(금) 27일(토)

오전간식	바나나	표고버섯죽	복숭아 <sup>⑩</sup>	브로콜리죽	수박	우유 <sup>②</sup>
점심식사	닭안심감자우른밥 <sup>⑮</sup>	감자양파우른밥	달걀노른자 당근우른밥 <sup>①</sup>	쇠고기양배추우른밥 <sup>⑮</sup>	가자미버섯우른밥	두부양배추우른밥 <sup>⑤</sup>
오후간식	삶은고구마	잘게자른 식빵 <sup>⑥</sup>	으깬단호박	아기쌀과자	아기플레인요구르트 <sup>②</sup>	아기두유 <sup>⑤</sup>
열량/단백질	198.6/11	113/3	153.9/4.2	226.8/7.1	110.9/5.4	139.8/5.2

구분 29일(월) 30일(화)

오전간식	키위	쇠고기죽 <sup>⑤⑥⑮</sup>	<p>☆알레르기유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 ☆이유식 식단은 중앙급식관리지원센터의 영양사가 작성한 식단을 사상구센터 양식에 맞춰 제공합니다.</p>			
점심식사	닭가슴살근대우른밥 <sup>⑮</sup>	순두부오이우른밥 <sup>⑤</sup>				
오후간식	치즈빵 <sup>②⑥</sup>	으깬감자샐러드 <sup>①⑤</sup>				
열량/단백질	159.3/6.2	156.1/5.8				

원산지 표시	밥	죽	누룽지	배추김치	순두부	연두부	두부	쇠고기	국내산	쇠고기	외국산	돼지고기	닭고기
	쌀(잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추	고춧가루	콩류	쇠고기	국내산	쇠고기	외국산	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(한우)	호주산	국내산	국내산	국내산	
	오리고기	수산물			식육·어육가공품(햄, 소시지, 베이컨, 양념육류등품목기재)								
x	동태(영태)			-									
	중국산			-									

구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일					
오전간식	참외	단호박죽		채소죽⑤⑥	사과						
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑩ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯탕⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	치즈스틱②⑤	키위/우유②		볶음우동⑤⑥	후레쉬빈①②⑥/우유②						
열량/단백질	391.9/18.8	425.3/17.2	415.6/14.4	419.5/15.7							
구분	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)					
오전간식	방울토마토⑫	닭살죽⑮	배	애호박죽⑤⑥	씨없는포도	우유②					
점심식사	기장밥 두부된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 송늬 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 김가루전피우침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은배추국 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복언국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 오이우침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기탕국⑤⑩ 동그랑땡조림⑤⑥⑩⑬⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑥⑥ 참깨주먹밥 배추김치⑨					
오후간식	시리얼/우유②	바나나 /떠먹는요구르트②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	감자버터구이②⑤/보리차	삶은달걀①/식혜	두유⑤					
열량/단백질	413.4/19	433.5/15.1	412.1/10	417.7/14.7	434.3/15.9	352.2/11					
구분	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)					
오전간식	사과	연두부죽⑤	참외	참깨죽	키위	두유⑤					
점심식사	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무찜국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑬⑮ 유부맑은국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ (딸기드레싱) 깍두기⑨	수수밥 건홍합미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	유부물초밥⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	치즈②/두유⑤	과일화채②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯	시리얼/우유②					
열량/단백질	397.4/12.6	427.9/12	405.5/15.1	393.2/15	422.4/17.3	351.7/14.2					
구분	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)					
오전간식	바나나	표고버섯죽	복숭아⑪	브로콜리죽	수박	우유②					
점심식사	기장밥 쇠고기풍나물국⑤⑩ 두부구이⑤⑥ 고구마줄기나물 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (돈육, 달걀, 당근) 맑은열무국⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 가자미간장조림⑤⑥ 팽이버섯맛소박음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은양파국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	잔멸치주먹밥⑥/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②	메밀국수③⑤⑥	찐단호박/두유⑤	유과/우유②	떠먹는요구르트②					
열량/단백질	419.6/14.8	433.6/17.7	424/18.2	420.9/19.7	405.2/15.5	272.7/9.9					
구분	29일(월)	30일(화)	생일상								
오전간식	키위	쇠고기죽⑤⑥⑩	참외	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔							
점심식사	기장밥 맑은근대국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 오이참외우침 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 단호박떡② 배추김치⑨	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ • 지역 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소 • 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상							
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	찐감자/매실차	케이크①②⑥/우유②								
열량/단백질	390.3/14.6	408/16.8	459.5/15.9								
원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치	두부	순두부	연두부	소고기 국내산	소고기 외국산	돼지고기	닭고기
	(백미, 잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)	쌀		배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우, 육우, 젓소)	볶음/조림 (호주산)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기	수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)							
		고등어		동그랑땡	치킨까스	참치	너비아니	순살닭강정			
국내산	국내산	국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-외국산	닭고기-국내산	가다랑어-원양산	돼지고기-국내산 쇠고기-외국산	닭고기-국내산				

구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일					
오전간식	참외	단호박죽		채소죽⑤⑥	사과						
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑩ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 달걀당근조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯탕⑤⑥ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	치즈스틱②⑤	키위/우유②		볶음우동⑤⑥	후레쉬버린①②⑥/우유②						
열량/단백질	553.3/26.6	622.2/25.1		639.3/22.1	609.1/22.6						
구분	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)					
오전간식	방울토마토⑫	닭살죽⑬	배	애호박죽⑤⑥	씨없는포도	우유②					
점심식사	기장밥 두부된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 송편 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은배추국 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 오이무침⑥⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기탕국⑤⑬ 동그랑땡조림⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 참깨주먹밥 배추김치⑨					
오후간식	시리얼/우유②	바나나 /떠먹는요구르트②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	감자버터구이②⑤/보리차	삶은달걀①/① 식혜	두유⑤					
열량/단백질	636/29.2	667/23.3	613.2/15	613.5/21.3	668.2/24.4	541.9/16.9					
구분	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)					
오전간식	사과	연두부죽⑤	참외	참깨죽	키위	두유⑤					
점심식사	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 유부맑은국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ (말기드레싱) 깍두기⑨	수수밥 건홍합미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	유부물초밥⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②	치즈②/두유⑤	과일화채②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	시리얼/우유②					
열량/단백질	611.4/19.4	658.3/18.4	623.9/23.3	604.9/23	596.3/24.4	541.1/21.9					
구분	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)					
오전간식	바나나	표고버섯죽	복숭아⑪	브로콜리죽	수박	우유②					
점심식사	기장밥 쇠고기콩나물국⑤⑬ 두부구이⑤⑥ 고구마줄기나물 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로담밥①⑤⑥⑩ (돈육, 달걀, 당근) 맑은열무국⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 호박인된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제바국⑤⑥ 가지미간장조림⑤⑥ 팽이버섯맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은양파국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/ 우유②	메밀국수③⑤⑥	찐단호박/두유⑤	유과/우유②	떠먹는요구르트②					
열량/단백질	603.1/21.3	667/27.3	598.5/25.8	594.2/27.8	623.4/23.8	419.6/15.3					
구분	29일(월)	30일(화)	생일상								
오전간식	키위	쇠고기죽⑤⑥⑬	참외	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ •  저염식단 •  잔반 없는 날 •  생과일·채소 •  제철 식재료 •  절기 음식 •  생일상							
점심식사	기장밥 맑은근대국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 오이참외무침 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑬ 단호박범벅② 배추김치⑨								
오후간식	슈크림빵①②⑥/우유②	찐감자/①매실차	케이크①②⑥/우유②								
열량/단백질	600.5/22.5	627.7/25.8	706.9/24.5								
원산지표시	밥 (백미, 잡쌀, 전쌀, 현미, 흑미)	죽 쌀 (백미, 잡쌀, 전쌀, 현미, 흑미)	누룽지	배추김치	두부	순두부	연두부	소고기 국내산	소고기 외국산	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리 (한우)	국거리( 산)	국내산	국내산
			수산물	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)							
	오리고기		고등어	동그랑땡	치킨까스	참치	너비아니	순살닭강정			
	국내산		국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-외국산	닭고기-국내산	가다랑어-원양산	돼지고기-국내산 쇠고기-외국산	닭고기-국내산			

구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)
저녁식사	수수밥 달걀국① 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 쇠고기탕국⑤⑩ 채소달걀찜① 고구마줄기나물 배추김치⑨	수수밥 새우살국⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	350.4/17.7	409.5/14.6		370/16.1	322/19.7
구분	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
저녁식사	수수밥 복엇국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은애호박국 고등어무조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑬ 김국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 쇠고기두부조림⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	368.3/18.5	364.7/12.6	383.4/19.5	425.3/16.8	354.1/13.7
구분	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
저녁식사	수수밥 아욱국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩⑮⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살버터볶음②⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은유부양파국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 어육볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 연두부국⑤ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 건홍합묵국⑤⑥⑩⑬ 연근구이⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	408.7/16.4	314.7/14.9	403.1/20.5	368.8/18.4	406.1/21.1
구분	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
저녁식사	수수밥 맑은배추국 참치채소전①⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 가지미살구이⑤⑥ 고구마줄기나물 깍두기⑨	잔멸치주먹밥⑤ 미니국수⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨	수수밥 당면양파국 두부간장조림⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	387.3/19	320.3/15.7	316.1/13.2	305.1/9.1	384/14.3
구분	29일(월)	30일(화)	<p>☆알레르기 유발식품☆ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p>		
저녁식사	수수밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은근대국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			
열량/단백질	388.2/15.8	319.5/14			

원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	쇠고기 국내산	쇠고기-외국산	돼지고기	닭고기
	쌀 (잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우, 육우, 젓소)	볶음/조림 (호주산)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리 (한우)	국거리 (산)	국내산	국내산
	오리고기	수산물					식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)				
						고등어	동그랑땡	치킨까스	참치		
국내산			국내산			돼지고기-국내산 쇠고기-외국산		닭고기-국내산		가다랑어-원양산	