

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식			브로콜리죽/참외	타락죽②/토마토⑩	누룽지죽/수박	
열량 / 단백질			97.3 / 1.5	57.4 / 1.1	55.3 / 1.3	
점심	①난류(가금류) ②우유및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣		*일품요리 치즈제육덮밥②⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니들기름막국수③⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 우유채볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 부추김치국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 숙주게살무침①⑤⑥⑧ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩ 해물파전⑤⑥⑨⑩ 미나리초무침⑤⑥ 연근부각 김치⑤⑨
열량 / 단백질			261.1 / 9.7	247.8 / 11.8	151.2 / 6	145.6 / 4.7
오후간식			갈비만두⑤⑥⑩⑬/매실차	쌀국수⑥/상하유기농요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②	약과⑥/우유②
열량 / 단백질			86.1 / 4	7.4 / 1.3	88.2 / 2.7	134.4 / 2.9
	6	7	8	9	10	11
					한울 꼬꼬마셰프 <식빵으로 만든 내 얼굴>	
오전간식	크림스프②⑤⑥⑬⑭ +크루통①②⑤⑥/사과	컬리플라워당근죽/멜론	영양닭죽⑬/바나나	옥수수채소죽/수박	채소죽/참외	
열량 / 단백질	22.4 / 0.4	86.8 / 1.8	55.3 / 2	112 / 2.1	126.7 / 2.3	
점심	잡곡밥 복어국⑤⑥ 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 방풍나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 호박알된장국⑤⑥ 한우당면볶음⑤⑥⑭ 애호박조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 카레라이스⑤⑥ 청경채국⑤⑥ 돈육팓타이볶음⑤⑥⑩⑬ 과일샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 한우탕국⑤⑥⑬ 훈제오리찜⑤⑥ 쌈두⑬ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩ 두부피망조림⑤⑥ 머위대나물⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	290.5 / 12	163.8 / 6.2	172.9 / 7.8	175 / 8.2	189.7 / 6.9	158.9 / 5.6
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유② 대) 치즈샌드위치	냉짬면⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	단호박바/떠먹는요구르트②
열량 / 단백질	56.7 / 1.5	67.9 / 3	79.8 / 3.6	105 / 2.7	103.6 / 3.6	94.5 / 2.5
	13	14	15	16	17	18
	날아라 숲돌이 <축구교실>					
오전간식	치즈②/멜론	김가루죽/사과	모듬채소죽/수박	단호박죽/바나나		
열량 / 단백질	42 / 2.6	93.1 / 4.4	107.1 / 1.9	3.5 / 0.9		
점심	백미밥 콩비지국⑤⑥ 삼치옛장구이⑤⑥ 다시마부각 곤드레나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 동태맑은국⑤⑥ 한우피망잡채⑤⑥⑭ 꽃빵⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 누룽지삼계탕⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 치커리무침 수박 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치⑤⑨		
열량 / 단백질	190.4 / 7.1	217.7 / 2.9	275.8 / 23.7	182.7 / 7.6		
오후간식	채소주먹밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥상하유기농요구르트②		
열량 / 단백질	62.3 / 1.5	119 / 2.9	112.7 / 4.4	84.7 / 2.2		
	20	21	22	23	24	25
	일산 아우아플라넷 견학		미경 홈백쇼 <신나는 물놀이>	고릴라 체육 <물놀이> 소방대피 실전훈련	7월 8월 생일잔치	
오전간식	현미시리얼+우유②/수박	치즈죽②/참외	흑임자죽/토마토⑫	청경채죽/파인애플	참쌀애호박죽/멜론	
열량 / 단백질	151.2 / 2.8	71.4 / 2	127.4 / 2.9	63 / 1.3	87.5 / 1.8	
점심	잡곡밥 냉도토리묵국⑤⑥⑨ 주꾸미우삼겉볶음⑤⑥⑭ 상추무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 한우콩나물밥+저염양념장⑤⑥⑭ 청국장국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 감자두부국 코다리강정⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백단무지무침 김치⑤⑨	백미밥 양지머리국⑤⑥ 돈갈비찜 잡채⑤⑨ 양배추샐러드 배추김치⑤⑨	백미밥 달걀초계국수⑤⑥⑭ 찐만두⑤⑥⑩ 노각나물⑤⑥ 김치⑤⑨ 요구르트②
열량 / 단백질	176.4 / 5.7	207.9 / 10	186.9 / 8.5	208.6 / 13.4	516.6 / 18.2	270.2 / 9.9
오후간식	후리카게주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	마들렌①②⑤⑥/수박화채②	(신)베이컨크림우동②⑤⑥⑩/ 상하유기농요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유② 대)치즈케이크	알감자버터구이②⑤/우유②
열량 / 단백질	79.1 / 1.9	57.4 / 2.5	91.7 / 1.6	70.7 / 1.8	124 / 4.1	29.4 / 3
	27	28	29	30	31	
오전간식	떠먹는요구르트②/수박	콩비지죽⑤/사과	한우죽⑬/멜론	연두부채소죽/참외	누룽지죽/바나나	
열량 / 단백질	66.5 / 2	39.2 / 1.1	137.2 / 3.6	75.6 / 2.7	63.7 / 1.5	
점심	백미밥 나가사끼짬뽕탕⑤⑥⑨⑩ (신)오렌지치킨⑤⑥⑭ 우유채조림⑤⑥ 꼬들단무지무침 김치⑤⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 한우콘스테이크⑤⑥⑫⑭ 코울슬로①⑤ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 채소고로케①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 김치⑤⑨	잡곡밥 한우당면국⑤⑥⑭ 동태살전①⑤⑥ 바라깃나물⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 달걀안식채소볶음⑤⑥⑭ 쥐어채조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 김치⑤⑨	
열량 / 단백질	270.2 / 13.4	199.5 / 6.4	180.6 / 5	193.2 / 8.9	137.2 / 5.3	
오후간식	안매운볶음김치주먹밥⑤⑨/ 차	구운계란①/두유⑤ 대) 찐 감자	참치채소전⑤⑥/우유②	얼무비빔국수⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	플레인머핀①②⑤⑥/우유②	
열량 / 단백질	106.4 / 2.6	77.7 / 5.3	70.7 / 6.8	163.1 / 4.5	121.1 / 3.6	

원산지 표기

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	최고기	국내산(한우)	수산물	고등어: 국산 삼치: 국산 동태: 러시아산 주꾸미: 국산 코다리: 러시아산	식육가공품	갈비만두(돼지): 국산 / 훈제오리: 국내산
콩(두부류, 콩국수,콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산						
				(한우/젓소/육우)				수산물가공품	게맛살(명태연육): 미국산 / 멸치: 국산 / 쥐어채: 베트남산 다시마: 국산 / 미역: 국산 / 명엽채: 베트남산 / 참치: 원양산

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전간식			브로콜리죽/참외	타락죽②/토마토⑫	누룽지죽/수박	
열량 / 단백질			139 / 2.2	82 / 1.6	79.8	
점심	①난류(가금류) ②우유및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자		*일품요리 치즈제육덮밥②⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니들기름막국수③⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 우영채볶음⑤⑥ 들깨우침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 부추감자국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 숙주게살무침①⑤⑥⑧ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 미나리조무침⑤⑥ 연근부각 김치⑤⑨
열량 / 단백질			373 / 13.9	354 / 16.8	216 / 8.6	208 / 6.7
오후간식			갈비만두⑤⑥⑩⑬/매실차	쌀국수⑩/상하유기농요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②	약과⑥/우유②
열량 / 단백질			123 / 5.7	82 / 1.9	126 / 3.9	192 / 4.2
	6	7	8	9	10	11
					한울 꼬꼬마셰프 <식빵으로 만든 내 얼굴>	
오전간식	크림스프②⑤⑥⑩⑬ +크루통①②⑤⑥/사과	컬리플라워당근죽/멜론	영양닭죽⑮/바나나	옥수수채소죽/수박	채소죽/참외	
열량 / 단백질	32 / 0.6	124 / 2.5	79 / 2.8	160 / 3	181 / 3.3	
점심	잡곡밥 복어국⑤⑥ 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 방풍나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 한우당면볶음⑤⑥⑬ 애호박조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 카레라이스⑤⑥ 청경채국⑤⑥ 돈육팟타이볶음⑤⑥⑩⑬ 과일샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 쥐어채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 한우탕국⑤⑥⑩ 훈제오리찜⑤⑥ 쌈무⑮ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩ 두부피망조림⑤⑥ 머위대나물⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	415 / 17.2	234 / 8.9	247 / 11.2	250 / 11.7	271 / 9.8	227 / 8
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유② 대) 치즈샌드위치	냉면⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	단호박바/떠먹는요구르트②
열량 / 단백질	81 / 2.2	97 / 4.3	114 / 5.1	150 / 3.8	148 / 5.1	135 / 3.6
	13	14	15	16	17	18
	날아라 숲돌이 <축구교실>					
오전간식	치즈②/멜론	김가루죽/사과	모듬채소죽/수박	단호박죽/바나나	 제헌절	
열량 / 단백질	60 / 3.7	133 / 6.3	153 / 2.7	5 / 1.3		
점심	백미밥 콩비지국⑤⑥ 삼치옛장구이⑤⑥ 다시마부각 곤드레나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 동태맑은국⑤⑥ 한우피망잡채⑤⑥⑬ 꽃빵⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 누룽지삼계탕⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 치커리무침 수박 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+저염쌈장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 김치⑤⑨		
열량 / 단백질	272 / 10.1	311 / 13.8	394 / 33.8	261 / 10.8		
오후간식	채소주먹밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥/상하유기농요구르트②		
열량 / 단백질	89 / 2.1	170 / 4.2	161 / 6.3	121 / 3.1		
	20	21	22	23	24	25
	일산 아쿠아플라넷 견학		미경 흠뻑쇼 <신나는 물놀이>	고릴라 체육 <물놀이> 소방대피 실전훈련	7월 8월 생일잔치	
오전간식	현미시리얼+우유②/수박	치즈죽②/참외	흑임자죽/토마토⑫	청경채죽/파인애플	참쌀애호박죽/멜론	
열량 / 단백질	216 / 4	102 / 2.9	182 / 4.2	90 / 1.9	125 / 2.6	
점심	백미밥 냉도토리묵국⑤⑥⑨ 주꾸미우삼겹볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 순두부찌개⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤⑥ 부추겉절이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 한우콩나물밥+저염양념장⑤⑥⑩ 청국장국⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자두부국 코다리갈래국⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백단무지무침 김치⑤⑨	백미밥 양지미역국⑤⑥ 돈갈비찜 잡채⑤⑥ 양배추샐러드 배추김치⑤⑥	백미밥 닭살초계국수⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 노각나물⑤⑥ 김치⑤⑥ 요구르트②
열량 / 단백질	252 / 8.1	297 / 14.3	267 / 12.2	298 / 19.1	333 / 14.4	386 / 14.1
오후간식	후리가게주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	마들렌①②⑤⑥/수박화채②	(산)베이컨크림우동②⑤⑥⑩/ 상하유기농요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유② 대)치즈케이크	알감자버터구이②⑤/우유②
열량 / 단백질	113 / 2.7	82 / 3.5	131 / 2.3	101 / 2.5	243 / 6.3	42 / 4.3
	27	28	29	30	31	
오전간식	떠먹는요구르트②/수박	콩비지죽⑤/사과	한우죽⑥/멜론	연두부채소죽/참외	누룽지죽/바나나	
열량 / 단백질	95 / 2.9	56 / 1.6	196 / 5.1	108 / 3.9	91 / 2.1	
점심	백미밥 나가사끼짬뽕탕⑤⑥⑨⑰ (산)오렌지치킨⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 포들단무지무침 김치⑤⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 한우참스테이크⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 채소고로케①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 김치⑤⑨	잡곡밥 한우당면국⑤⑥⑩ 동태살전①⑤⑥ 바라갯잎나물⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑮ 쥐어채조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 김치⑤⑨	
열량 / 단백질	386 / 19.2	285 / 9.2	258 / 7.1	276 / 12.7	196 / 7.6	
오후간식	안매운볶음김치주먹밥⑤⑨/ 차	구운계란①/두유⑤ 대) 찐 감자	참치채소전⑤⑥/우유②	열무비빔국수⑤⑥/ 상하유기농요구르트②	플레인머핀①②⑤⑥/우유②	
열량 / 단백질	152 / 3.7	111 / 7.6	101 / 9.7	233 / 6.4	173 / 5.1	

원산지 표기

쌀(밥,죽,누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기 (한우/젓소/육우)	국내산(한우)	수산물	고등어: 국산 삼치: 국산 동태: 러시아산 주꾸미: 국산 코다리: 러시아산	식육가공품	갈비만두(돼지): 국산 / 훈제오리: 국내산
콩(두부류,콩국수,콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산						
								수산물가공품	게맛살(명태연육): 미국산 / 멸치: 국산 / 쥐어채: 베트남산 다시마: 국산 / 미역: 국산 / 명엽채: 베트남산 / 참치: 월양산