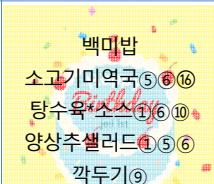


본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg)에 준하여 작성되었습니다.



일 자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)	
오전간식	 T.032)564.3004	새우죽⑨	잔멸치죽	채소죽⑤⑥	치즈죽②⑤⑥		
점 심		차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 애호박나물 깍두기⑨	야채볶음밥 근대맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 미역국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 ①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	가정연계학습	
오후간식		찐감자/우유②	바나나/치즈②	곡물씨리얼/우유②	배/요거트②		
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)		426/19/240	428/19/255	440/15/196	438/19/194		
일 자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)	
오전간식	애호박죽	김가루당근죽	무죽	양배추죽⑤⑥	근대죽		
점 심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 함박스테이크 양파볶음⑤⑥⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 부추맑은국 참치채소전①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 닭안심구이⑤⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물 배추김치⑨	가정연계학습	
오후간식	햇케이크①②⑤⑥/우유②	수박/우유②	방울토마토/치즈②	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	자른 포도/요거트②		
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	501/18/247	424/17/203	422/23/220	499/18/170	464/16/224		
일 자	14(월)	15(화)생일잔치	16(수) 수다밥상	17(목)	18(금)	19(토)	
오전간식	참치채소죽	계란죽①	누룽지죽	브로콜리죽	가지죽		
점 심	기장밥 근대된장국⑩ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육*소스⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 무된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	차조밥 사골당면국⑬ 채소스크램블에그① ②⑤ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀비⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	가정연계학습	
오후간식	주먹밥⑤⑥/매실차	케이크①②⑥/우유②	자른 포도/치즈②	딸기잼빵①②⑤⑥/우유②	바나나/요거트②		
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	480/22/133	478/16/165	460/21/269	519/19/222	477/20/191		
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 환경밥상	24(목)	25(금)	26(토)	
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	숙주죽	 추 석 연 휴			
점 심	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 실채볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ ⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈육파프리카볶침 ⑤⑥⑩⑫ 김구이 배추김치⑨				
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	방울토마토/우유②	약과①②⑤⑥/요거트②				
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	493/18/156	449/16/197	449/17/164				
일 자	28(월)	29(화)	30(수)		 추 석 연 휴		
오전간식	부추죽⑤⑥	참깨채소죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥				
점 심	차조밥 달걀찜국① 너비아니구이⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	다진소고기채소덮밥⑤⑥⑩ 두부양파국⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 발효유②				
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	사과/치즈②				
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	493/19/151	462/16/196	448/16/254				
원 산 지 표 시							
소고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	명태	고등어	주꾸미	
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이산	베트남산	
식육가공품(베이컨, 햄 등) 표시사항 확인 후 기재			탕수육	해물완자전	실채	너비아니	
수산물가공품(생선까스, 해물완자 등) 표시사항 확인 후 기재			돼지고기: 국내산	오징어: 칠레산	오징어: 페루산	소고기: 국내산	
본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 500mg)에 준하여 작성되었습니다.							

추 석 연 휴

알림

정부에서 지향하는 영유아를 위한 간식(오전/오후)에 대한 지침에 의해 비타민과 무기질이 풍부한 신선한 과일 또는 채소와 영양소 파괴를 최소화한 *자연식품이 주3회 이상 제공 됩니다.
*자연식품이란? 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수, 단호박, 야채스틱 등 (※과일화채와 식사 후식으로 제공되는 과일은 포함 되지 않음.)

[식품알레르기 표시안내]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.