

요일	월	화	수	목	금
일자	1	2	3(생일잔치)	4	5
오전간식	방울토마토(제철과일)⑫ +떠먹는요구르트②	채소죽		저당칼슘두유죽⑤⑥	사과(제철과일)
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 동부육무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 복엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물무침 배추김치⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 무나물볶음 배추김치⑨	잡곡밥 채가장⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	토스트①②④⑤+우유②		양념꼬치어묵⑤⑥⑫ +우유②	소보로빵(빵류)①②④⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	402/17	432/16		442/17	439/18
일자	8	9	10	11(생일잔치)	12
오전간식	크림스프②⑥	참기름영양잡곡죽	포도(제철과일) +떠먹는요구르트②	사과(제철과일)	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 근대국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기꽃호박조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	국 없는 날 닭살짜장라이스 ⑤⑤⑩⑬⑮ 스크램블에그①②⑤ 오이나물무침 배추김치⑨	두부미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 채소피클 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 새우살크림소스조림②⑨ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩+우유②	부추치즈전①②⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥	케이크①②⑥+우유②	밤식빵(빵류)①②⑤⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	413/20	426/17	411/17	441/18	409/18
일자	15	16	17	18	19
오전간식	참외(제철과일) +떠먹는요구르트②	당근죽	색(食)색(食)한 Day 씨리얼+우유②	양송이버섯죽	사과(제철과일)
점심	잡곡밥 쇠고기국⑬ 삼치살구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	가자카레볶음밥⑤⑥⑩ 송농 두부구이⑤ 배추김치⑨ 블루베리(제철과일)	잡곡밥 황태국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 쇠고기파인애플조림⑤⑥⑬ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮	과일우유화채②	찐옥수수	치즈스파게티 ②⑤⑥⑫⑬	무지개떡+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	413/20	418/16	458/17	440/19	423/16
일자	22	23	24	25	26
오전간식	양파우유스프②⑥	검정콩우유죽②⑤	수박(제철과일) +떠먹는요구르트②	단호박죽	바나나(제철과일)
점심	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 오리고기양배추찜 파프리카볶음 깍두기⑨	쇠고기뭇밥⑤⑥⑬ 근대국 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 견과류조림④⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 닭찜⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마주먹밥⑤	한식잡채⑤⑥⑬	잼샌드위치①②⑤⑥	삶은달걀①+우유②	카스텔라(빵류)①②⑥ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	415/17	441/16	445/17	425/16	431/18
일자	29	30	생일식단		
오전간식	복숭아(제철과일)⑩ +떠먹는요구르트②	부추죽	사과(제철과일)	알레르기정보 ①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫로마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳갯 ☞ 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다. ☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ☞ 알레르기 등으로 인해 특별한 음식을 필요로 하는 영유아는 보호자의 요청 시 특별한 음식을 제공할 수 있습니다. ☞ 원의 사정으로 다른 식품군으로 대체 할 수도 있습니다 ☞ 생선류 대체 해당 메뉴입니다. ☞ 색(食)색(食)한 Day (색감) : 둘째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.	
점심	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 건파래볶음 배추김치⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 반달호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 채소피클 배추김치⑨		
오후간식	푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	찐옥수수+우유②	케이크①②⑥+우유②		

☛ 만 1-2세 하루 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
 ☛ 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.
 ☛ 둘째주 수요일은 나트를 설치할 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하여도 됩니다.)

쌀	현미	흑미	찰쌀	콩	축산물	수산물	배추김치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산
식육가공품							
미트볼				동그랑땡		너비아니	
돼지고기		닭고기		돼지고기		다랑어	
국내산		국내산		국내산		원양산	
연육살				연육살		어묵	
맛살				어묵			

요일	월	화	수	목	금
일자	1	2	3(지방선거)	4	5

석식	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯국 닭찜⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 청국장국⑤⑥⑩ 당근달걀말이①⑤ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 두부국⑤⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	410/19		377/18	355/15
일자	8	9	10	11	12

석식	중국식달걀덮밥①⑤⑩ 썩갠양파국 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 실곤약무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 우리블고기⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 쇠고기미나리볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 모듬쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	378/12	428/14	433/18	366/21
일자	15	16	17	18	19

석식	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이국⑤⑥ 두부찜쌀가루부침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어국⑦ 매추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 돼지고기마늘종볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 채개장⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	407/17	393/20	383/18	340/18
일자	22	23	24	25	26

석식	수제비⑥ 1/2잡곡밥 참치함박⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 돈등뼈탕⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살로제소스볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 복어국⑤⑥ 돈목살마늘볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	380/17	336/17	374/17	373/19
일자	29	30			

석식	하와이안볶음밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 건크랜베리멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(kcal)/단백질(g)	421/19

알레르기정보
 ①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣
 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다.
 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 생선류 대체 해당 메뉴입니다.

만 3-5세 하루 에너지 필요 추정량 1400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.

쌀				콩		축산물				
쌀	현미	흑미	잡쌀	두부(콩)	연두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			배추김치		수산물공품					
오징어			고등어		배추	고춧가루		참치	진미채	
국내산			국내산		국내산	국내산	다량어	원양산		페루산