

요일	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
오전간식	☆알레르기정보 ①난류(각류), ②우유②, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲장	죽	죽	죽	죽	죽
점심	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. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★생선류 대체 해당 메뉴입니다. ★보라색메뉴는 친환경우수농산물지원 푸러미의 식재료를 운영한 메뉴입니다. ★식(食)색(食)한 Day (도라지) : 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.	국 없는 날 달걀덮밥⑤⑥⑬ 떡갈비구이⑤⑥ 배추김치⑨ 델라웨어(포도,제철과일)	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 실곤약무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 채가장⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 진미채무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨	모듬양념밥 두부맑은국⑤ 돈독살양념구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식		토스트①②⑤⑥+우유②	양념꼬치어묵⑤⑥⑬ +우유②	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②		
석식		잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살장볶음 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 연근무침⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯국 수육⑤⑥⑬ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채가장⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 진미채무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨		
열량(kcal)/단백질(g)		1025/50	1039/43	1036/45		496/23
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식	크림우유스프②⑥	들깨죽	미역죽⑤⑥	검정콩우유죽②⑤	달걀죽①	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 달걀비⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 돼지고기카레라이스⑤⑥⑬ 달걀찜① 브로콜리무침 배추김치⑨ 복숭아(제철과일)⑪ +떠먹는요구르트②	잡곡밥 복숭아국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치살찜⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	비빔밥⑤⑥ 숙강양파국 닭봉구이⑤⑬ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑬	치즈두부밥②⑤	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 훈제오리+소스 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	볶음우동⑤⑥	바나나(제철과일)+우유②	
석식	수제비⑥ 1/2잡곡밥 오징어채소전①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑬ 매추리알조림①⑤⑥ 견과류볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 영양달걀⑤⑥⑬ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 쇠불고기⑤⑥⑬ 파프리카무침 배추김치⑨		
열량(kcal)/단백질(g)	1051/44	1079/44	1032/43	1064/42	1034/45	468/22
일자	13	14	15(초복)	16	17(제단일)	18
오전간식	근대죽⑤⑥	식(食)색(食)한 Day 연근우유죽②	씨리얼+우유②	채소죽		떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 채가장⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ ★도라지돈육장조림⑤⑥⑬ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀밥 삼계탕⑥ 들기름새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 수박(제철과일)	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 참치당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	참외(제철과일) +떠먹는요구르트②	잔치국수①⑤⑥ +블루베리(제철과일)	찐옥수수	삶은달걀①+우유②		
석식	하와이안볶음밥⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 맛살무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑮ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑬⑮ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)/단백질(g)	1051/44	1087/42	1054/47	1022/46		440/27
일자	20	21	22	23	24	25(중복)
오전간식	양파스프②⑥	단호박죽	참깨죽	녹두죽	양송이버섯죽	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑬ 고등어데리야끼조림⑤⑥⑬ 파프리카무침 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 두부잡쌀가루부침⑤ 진미채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨	국 없는 날 짜장덮밥⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 수육⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	편만두①⑤⑥⑬+우유②	점센드위치①②⑤⑥ +우유②	자두(제철과일) +떠먹는요구르트②	부추전①⑤⑥+우유②	포도(제철과일)+우유②	
석식	하이라이스⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기마늘중볶음⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑬ 견과류무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑥ 두부두루치기⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	1045/41	1066/49	1015/43	1047/41	1047/43	438/26
일자	27	28	29	30	31	생일식단
오전간식	연두부죽⑤	당근죽	쇠고기죽	흑임자죽	맛살죽①⑤⑥⑬	새우살치즈죽②⑨
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 영양달걀⑤⑥⑬ 시금치나물무침 배추김치⑨	국 없는 날 해물볶음밥⑤⑥⑬⑮ 견과류조림④⑤⑥ 배추김치⑨ 참외(제철과일)	잡곡밥 황태국⑤⑥ 매추리알죽①⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토(제철과일)⑫ +떠먹는요구르트②	달걀오믈렛①②⑤+우유②	잡채⑤⑥+슬라이스치즈②	찐옥수수+우유②	바나나(제철과일)+우유②	케이크(빵류)①②⑥ +참외(제철과일)
석식	칼국수⑥ 1/2잡곡밥 동그랑땡①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 순살달걀비⑤⑥⑬ 양배추파프리카무침 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 참치학박⑤ 숙주나물무침 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	1043/46	1029/48	1016/44	1030/41	1088/48	661/25

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.

매주 수요일은 나트를 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 농능지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩			축산물			수산물		배추김치				
쌀	현미	흑미	참쌀	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	배추	고춧가루		
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	노르웨이	국내산	국내산		
식육가공품											수산물가공품					
떡갈비				너비아니			동그랑땡			훈제오리		참치	진미채	맛살	어묵	
쇠고기	돼지고기	닭고기	산	산	산	외국산	산	산	외국산	산	국내산	다랑어	오징어	페루산	산	산
	산	외국산	산	산	산	외국산	산	산	외국산	산	국내산	원양산	페루산	산	산	산

요일	월	화	수	목	금
일자	1	2	3		
저녁	알레르기정보 ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, 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. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 생선 대체 해당 메뉴입니다.		잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살짜장볶음 ①⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯국 수육⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채개장⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)			354/17	359/16	374/17

일자	6	7	8	9	10
저녁	수제비⑥ 1/2잡곡밥 오징어채소전①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 견과류볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 훈제오리+소스 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 영양닭찜⑤⑥⑮ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 쇠불고기⑤⑥⑬ 파프리카무침 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	376/15	444/17	417/15	391/17	373/15

일자	13	14	15	16	17(제한식)
저녁	하와이안볶음밥⑤⑥⑮ 실파장국⑤⑥ 맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫⑬ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑫⑮ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	412/17	397/16	412/22	360/20	

일자	20	21	22	23	24
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기마늘중볶음 ⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 견과류무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑬ 두부두루치기⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	374/13	399/21	360/17	391/14	370/17

일자	27	28	29	30	31
저녁	칼국수⑥ 1/2잡곡밥 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 순살달걀비⑤⑥⑮ 양배추파프리카무침 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 참치함박⑤ 숙주나물무침 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	400/16	351/18	389/18	375/14	419/22

♣ 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				수산물		배추김치	
쌀	현미	흑미	찰쌀	두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	배추	고춧가루				
국내산	국산	국산	국산	외국산	미국산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산				
식육가공품								수산가공품							
너비아니				동그랑땡				훈제오리				참치		진미채	
쇠고기				돼지고기				다랑어				오징어		맛살	
산				외국산				국내산				원양산		페루산	

요일 일자	월	화	수	목	금	토
오전간식	알레르기정보 ①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳찹쌀 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. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 생선류 대체 해당 메뉴입니다. 보라색메뉴는 친환경우수농산물지원 꾸러미의 식재료를 운영한 메뉴입니다. 색(食)색(食)한 Day (도라지) : 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식품관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.		김죽	참기름영양잡곡죽	황태죽	떠먹는요구르트②
점심			달걀덮밥⑤⑥⑫ 송송 떡갈비구이⑤⑥ 배추김치⑨ 멜라웨어(포도, 꾸러미추가)	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 실곤약무침⑤⑥ 배추김치⑨	모듬영양밥 두부맑은국⑤ 돈육살양념구이⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식			토스트①②⑤⑥+우유②	양념꼬치어묵⑤⑥⑫ +우유②	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②	
석식			잡곡밥 근대국⑤⑥ 새우살짜장볶음 ①⑤⑥⑨⑫⑫⑫⑫ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯국 수육⑤⑥⑫ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채개장⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)			685/33	692/28	673/30	323/15
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식	크림우유스프②⑥	들깨죽	미역죽⑤⑥	검정콩우유죽②⑤	달걀죽①	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑫ 오이나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 달걀비⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 돼지고기카레라이스⑤⑥⑫ 달걀찜① 브로콜리무침 배추김치⑨ 복숭아(제철과일)⑪ +떠먹는요구르트②	잡곡밥 복어국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치살조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	비빔밥⑤⑥ 숙갓양파국 닭봉구이⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑫	치즈두부밥②⑤		볶음우동⑤⑥	바나나(제철과일)+우유②	
석식	수제비⑥ 1/2잡곡밥 오징어채소전①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 견과류볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 훈제오리+소스 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 영양닭찜⑤⑥⑫ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 쇠불고기⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	682/29	702/28	671/28	692/28	673/29	304/15
일자	13	14	15(초록)	16	17(제철날)	18
오전간식	근대죽⑤⑥	색(食)색(食)한 Day 연근우유죽②	씨리얼+우유②	채소죽		떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 채개장⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 도라지돈육장조림⑤⑥⑫ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀밥 삼계탕⑤ 들기름새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 수박(제철과일)	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 참치당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	참외(제철과일) +떠먹는요구르트②	잔치국수①⑤⑥ +블루베리(제철과일)	편육수수	삶은달걀①+우유②		
석식	하와이안볶음밥⑤⑥⑫ 실파장국⑤⑥ 맛살무침①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 너비아니볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑫ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑫⑫ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)/단백질(g)	683/28	707/27	685/30	664/30		286/18
일자	20	21	22	23	24	25(초록)
오전간식	양파스프②⑥	단호박죽	참깨죽	녹두죽	양송이버섯죽	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 고등어데리야끼조림⑤⑥⑦ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국 두부잡쌀가루부침⑤ 진미채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑫ 무채국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 수육⑤⑥⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥⑤⑥⑫ 우동국물⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	편만두①⑤⑥⑫+우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	자두(제철과일) +떠먹는요구르트②	부추전①⑤⑥+우유②	포도(제철과일)+우유②	
석식	하이라이스⑤⑥⑫ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기마늘종볶음⑤⑥⑫ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑫ 견과류볶음 깍두기⑨	잡곡밥 설향탕④ 두부두루치기⑤⑥ 오이나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	680/26	693/32	652/27	694/27	680/28	285/17
일자	27	28	29	30	31	생일식단
오전간식	연두부죽⑤	당근죽	쇠고기죽	흑임자죽	맛살죽①⑤⑥⑫	새우살치즈죽②⑨
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 브로콜리들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 영양닭찜⑤⑥⑫ 시금치나물무침 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑫ 송송 견과류조림④⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 메추리알죽①⑤⑥⑫ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑫ 비름나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토(제철과일)⑫ +떠먹는요구르트②	달걀오믈렛①②⑤+우유②	잡채⑤⑥+슬라이스치즈②	편육수수+우유②	바나나(제철과일)+우유②	케이크(빵류)①②⑥ +참외(제철과일)
석식	칼국수⑥ 1/2잡곡밥 동그랑땡①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 순살달걀비⑤⑥⑫ 양배추파프리카무침 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑫ 달걀찜⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	678/30	669/31	648/28	671/26	707/31	430/17

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.
둘째 주 수요일은 나트를 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩			축산물				수산물		배추김치	
쌀	현미	흑미	잡쌀	두부(콩)	순두부(콩)	연두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	배추	고춧가루
국산	국산	국산	국산	외국산	외국산	외국산	국산(한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	노르웨이	국내산	국내산
식육가공품											수산물가공품			
떡갈비			너비아니			동그랑땡			훈제오리		참치	진미채	맛살	어묵
쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	다량어	오징어	산	살	살
산	외국산	산	산	외국산	산	산	외국산	산	국내산	원양산	페루산	산	산	산