

	월	화	수	목	금
		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는요구르트	생과일주스(사과)	고구마라떼②	생과일주스(키위)
점심		전복죽 잡곡밥 도토리묵사발 수제고기완자전 ⑮ 부추무침/나물 김치⑨	땅콩죽④ 지정밥 전주식콩나물국밥⑤ 방어구이 백순대볶음 김치⑨	닭영양죽⑮ 현미밥 두부된장국⑤ 참쌀닭구이⑮ 직화야채구이 김치⑨	버섯야채죽 수수밥 근대된장국⑤ 오징어볶음 ⑰ 감자전 김치⑨
오후간식		파인애플	삶은고구마*우유②	골드키위	한도그⑥*보리차
열량/단백질		671/23	689/22	693/23	675/22
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	두유⑤	유기농주스	떠먹는요구르트	생과일주스(사과)	선식
점심	전복죽⑮ 쌀밥 계란야채국① 쇠고기버섯덮밥 ⑮ 두부까스⑤/소스 김치⑨	단호박죽 지정밥 감자탕⑩ 가자미버터구이 오이탕탕이 김치⑨	닭영양죽⑮ 현미밥 모듬국밥⑩ 어묵조림 부추무침/나물 김치⑨	타락죽 쌀밥 잔치국수⑥ 해물부추전 단무지 ⑬ 김치⑨	게살야채죽⑧ 수수밥 미역장국⑤ 콩나물밥 바삭불고기 ⑮ 김치⑨
오후간식	토마토 ⑫	맛탕*우유②	메론	카스테라 ⑥*우유②	바나나
열량/단백질	689/23	672/22	675/22	678/22	679/22
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	두유⑤	요구르트	생과일주스(키위)	선식	생과일주스(토마토)
점심	단호박죽 쌀밥 쇠고기미역국 ⑮ 오징어볶음 ⑰ 녹두전 김치⑨	전복죽⑮ 강황밥 스프카레 달다리구이⑮ 양배추샐러드&참깨D 김치⑨	흰콩죽⑤ 쌀밥 부대찌개/라면⑥ 갈치구이 알감자버터구이 김치⑨	쇠고기야채죽 ⑮ 쌀밥 양송이스프/빵 ⑥ 수제만까스⑩/소스 시저샐러드/나물 김치⑨	버섯영양죽 현미밥 어묵국⑬ 김가루밥*참치마요 떡볶이⑥/삶은계란① 단무지⑬
오후간식	쿠키*음료	파인애플	잼샌드위치 ⑥*우유②	사과	맛탕*우유②
열량/단백질	679/22	687/23	687/22	686/22	688/22
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)설날
오전간식	우유②	우유②	우유②		
점심	닭영양죽⑮ 쌀밥 감자된장국⑤ LA돼지갈비 ⑩ 부추사과무침 김치⑨	버섯영양죽 쌀밥 쇠고기미역국 ⑮ 쭈꾸미볶음*마요소스 콩나물무침 ⑤ 김치⑨	전복죽⑮ 쌀밥 해물누룽지국 짜장소스 ⑩ 가지멘보샤 단무지⑬		
오후간식	사과	카스테라*우유②	배		
열량/단백질	683/22	678/22	693/23		
날짜	28(월)	29(화)	30(수)		
오전간식	두유⑤	과즙우유②	생과일주스(토마토)		
점심	호두죽 쌀밥 어묵우동⑬ 오코노미야끼 단무지⑬ 김치⑨	닭영양죽⑮ 쌀밥 두부된장국⑤ 쇠고기볶음밥 ⑮ 떡볶이 ⑥ 단무지⑬	미역야채죽 지정밥 쇠고기미역국 ⑮ 전복죽⑮ 두부양파조림 김치⑨		
오후간식	쿠키*음료	사과	모닝샌드위치⑥*우유②		
열량/단백질	685/22	678/22	688/22		

원산지 표시	쌀 (죽, 누룽지 포함)	콩류 (두부류, 콩비지, 콩국수)	배추 김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물 (수입산은 국가명기재)										농축산 수산물 가공품			
								국내산 훈제 오리 국내산	고등어	오징어	꽃게	참조기	명태	참치, 가다랑어	갈치	낙지	쭈꾸미	생선까스	햄	해물	부대 찌개
	국내산	국내산	배추 고춧 가루	국내산	한우	국내산	국내산		국산	국산	국산	기니아	러시아	원양산 (태평양)	세네갈	태국	베트남	러시아산	돼지고기 국내산	오징어 칠레, 국산	국내산

식단 원산지 표시 대상 품목 (23종)

								
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양(염소/산양)고기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		배추김치 배추 (알갈이·물동), 고춧가루	
								
콩 두부, 콩비지, 콩국수		명태	고등어	갈치	오징어	낙지	꽃게	참조기
								
넙치	조피볼락	참돔	마구라지	뱀장어	주꾸미	다랑어	아귀	

식단안내

- ★ 본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식자재 수급상황에 따라 식단 변동이 될 수 있습니다.
- ★ 아동의 식습관과 장애의 특성에 따라 유동식, 반유동식, 일반식 등으로 각 아동 특성에 맞추어 제공됩니다.
- ★ 알레르기가 있는 아이들에게는 같은 식품군으로 대체식품으로 제공 됩니다.
- ★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ★ ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

영·유아 하루 권장 섭취량

구분	영아(만1~2세)	유아(만3~5세)	청소년(만13세~18세)
에너지	900kcal	1,400kcal	2000kcal
단백질	15g	20g	50g
나트륨	810mg	1,000mg	1500mg



네이버블로그
m.blog.naver.com/hanapapa48



인스타그램
suyunspecial_ulsan

