

		월요일	화요일	수요일	목요일	영양사	김윤희	
				1일	2일	3일	4일	
오전간식				게살죽⑤⑥⑧	수박	미역죽⑤⑥	두유⑤	
점심				자장밥⑤⑥⑩ 계란국①⑤ 팍큰치킨①⑤⑥⑯ 요구르트② 배추김치⑨	쌀밥 순두부버섯국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비국수①⑤⑥⑯ 멸치주먹밥⑤⑥ 요구르트② 배추겉절이⑨	
오후간식				전고구마/주스	궁중떡볶이⑤⑥⑰	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		
영양소				437/20	417/21	424/20	420/20	
		6일	7일	8일	9일	10일	11일	
오전간식		당근스틱/유아치즈②	수박	야채죽⑤⑥	천도복숭아	수박	두유⑤	
점심		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑯ 맛살오이무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑰ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 야채잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 삼색수제비⑤⑥ 야채계란말이①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑰ 꼬마돈까스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	반미샌드위치①②⑤⑥ 미니쌀국수⑤⑥⑯ 짜조튀김⑤⑥ 단무지무침⑤⑥	
오후간식		물만두⑤⑥⑩⑰	찜계란①/주스	롤케익①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥/우유②		
영양소		411/22	419/23	442/25	427/20	429/24	424/25	
		13일	14일	15일(초복)	16일	17일(제헌절)	18일	
오전간식		씨리얼⑥/우유②	천도복숭아	떠먹는요구르트②	수박		두유⑤	
점심		쌀밥 황태국①⑤⑥ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑧⑨⑰⑱ 배추김치⑨	쌀밥 들깨무국⑤ 어린이제육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 순살치킨까스①⑤⑥⑯ 새콤무생채⑤⑥ 깍두기⑨		삼색비빔밥⑤⑥ 달걀파국①⑤⑥ 생선까스⑤/타르소스①⑤ 깍두기⑨	
오후간식		자장떡볶이⑤⑥⑩	야채전①⑤⑥/주스	후리가케주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②			
영양소		404/20	423/19	431/22	411/19		418/20	
		20일	21일	22일	23일		24일	25일(중복)
오전간식		크림스프②⑤⑥⑯⑰	수박	치즈죽②⑤⑥	수박	바나나	두유⑤	
점심		쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑰ 미니새송이조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레덮밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 요구르트② 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑰ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	햄야채볶음밥⑤⑥⑩ 계란국①⑤⑥ 파래김자반⑤ 깍두기⑨	삼계탕⑤⑥⑯ 참셀영양닭국⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 수박	
오후간식		찜감자/주스	잔치국수⑤⑥	치킨강정①⑤⑥⑯	유부초밥⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥/우유②		
영양소		401/20	406/21	441/22	468/24	450/24	435/19	
		27일	28일	29일	30일	31일		
오전간식		시리얼⑤/우유②	수박	떠먹는요구르트②	수박	파파리카스틱/유아치즈②		
점심		쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	간장달걀비빔밥⑤⑥⑯ 무채국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 계란국①⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈채파파리카볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	계란야채볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		떡갈비/동그랑땡 돼지고기 국내산
오후간식		찜만두⑤⑥⑩⑰	김가루주먹밥⑤⑥	구운계란①/주스	간장비빔국수⑤⑥	말기쟁센드위치①②⑤⑥/우유②		
영양소		404/24	457/22	450/24	442/22	450/24		
		쌀/현미/잡쌀	두부/유부/순두부	소고기	돼지고기	닭고기		오리고기
		국내산	국내산/수입산	호주산/미국산	국내산	국내산	국내산	
		동태/황태/코다리	오징어/삼치/고등어	가자미	임연수	쭈꾸미	참치	
		러시아산	국내산	미국산	러시아	베트남	원양산	
			미트볼		햄박스테이크		떡갈비/동그랑땡	
			돼지고기/국내산 / 소고기/국내산	호주산	돼지고기/국내산	외국산	돼지고기/국내산	
		김치(배추/고추가루)	돈까스/탕수육	치킨너겟	베이컨	맛살	생선까스	
		국내산	돼지고기/국내산	닭고기/국내산	돼지고기/국내산	외국산	명태/러시아산	

♣ 모든 부식은 신선한 것으로 구입하여 사용합니다. ♣ 본 식단은 계절별 식품수급에 따라 다소 변경될 수 있습니다.
 ♣ 본 식단은 5대 영양소가 고루 갖춰진 식단입니다.
 ♣ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g / 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기
 ♣ 식단은 원 사정 및 시장 사정으로 같은 식품군으로 변경될 수 있으며 간식은 주 3회 이상 자연 식품을 제공합니다.
 ♣ 식품알레르기 유발식품 참고※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류

⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓

♣ 알레르기나 아토피 등 건강상 이유 및 식단표상 먹지 못하는 음식이 있는 경우 대체식품(김 또는 멸치조림) 보관이 가능한 반찬을 제공할 수 있으며 영유아가 필요로 하는 경우 식단의 보내주신 음식을 섭취할 수 있도록 합니다.