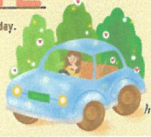


첫째주	일자/요일	※식단 작성시 기준연령은 5~7세이며 일일영양 권장량은 1,600Kcal입니다. 어린이집에서는 열량 700~800Kcal 이상 제공하고 있으며 타 연령의 영·유아는 가감될 수 있습니다. 다. ※각 반에서는 영·유아의 개인위생을 위하여 손씻기지도를 하고 있습니다. ※우리 어린이집에서는 화학조미료를 사용하지 않습니다. ※이달의 신메뉴			● 든든한 몸을 위한 주요 영양소 ▷단백질 : 지친체력보강 ▷비타민 : 면역력증가, 피로회복 ▷충분한 수분 : 탈수예방	1(목)	2(금)
	오전간식					배우유	누룽지죽 깍두기
	점심					한우콩나물밥 김치두부국 메추리알장조림 비타민나물무침 깍두기 김구이	귀리밥 유부된장국 삼겹살두루치기 비빔나물무침 오이소박이 요구르트
	오후간식					비요프 그릭요거트(1세)	백설기/바나나(1세) 우유
	열량/단백질/칼슘					718.2/26.2/242.7	755.2/29.1/296.8
둘째주	일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	
	오전간식	대체 공휴일 Today is a holiday. 	활전복죽	푸딩 미숫가루우유(1세)	크림스프 크루통	한글날 	
	점심		참쌀밥 한우배추얇은국 떡갈비 (돈육, 우육, 계육:국산) 브로콜리사과무침 석박지	수수밥 부대찌개(햄돈육:국산) /김치찌개(1세) 계란찜 얼갈이나물 깍두기	참쌀밥 두부새우젓국 훈제오리볶음&소스 콩나물무침 포기김치		
	오후간식		단호박찜 우유	탕수육 보리차	샤인머스켓 우유		
	열량/단백질/칼슘		805.3/28.9/256	741.3/67.8/600.7	654/28.1/351.3		
셋째주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
	오전간식	장죽	샤인머스켓 런요구르트	연두부 양념장	샤인머스켓 우유	외급외급체험마당 세벌치죽	
	점심	참쌀밥 감자양파국 삼치살무조림 진미채볶음 포기김치	참쌀밥 미역국 한우버섯야채볶음 숙감나물무침 보쌈김치	참쌀밥 팽이버섯두부된장국 돈육고추장야채불고기 시금치나물 포기김치 요구르트	기장밥 한우육개장 세벌치볶음 새콤달콤오이무침 깍두기 김구이	흑미밥 돈육김치찌개 새우가스/소스 청경채나물 깍두기 샤인머스켓	
	오후간식	찐고구마 우유	신달기돌볶음계육/볶음밥(1세) 우유	치즈핫도그&케첩 우유	애호박칼국수	미니치즈롤인 자두주스	
	열량/단백질/칼슘	761.6/30.3/264	992.8/28.9/364.5	805.8/31.3/325.6	648.4/21.2/265.3	779.2/32.8/400	
넷째주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
	오전간식	바나나 우유	씨리얼/우유 마시는요구르트(1세)	배 우유	미역된장죽	배 우유	
	점심	차조밥 콩나물북어채국 고등어감자조림 갯잎들기름나물 깍두기	한우된장부추비빔밥 무채국 배아컨야채볶음 (돈육:국산) 상추유자청무침 배추겉절이	퀴노아밥 건새우야육국 돈육간장불고기 삼색초무침 포기김치	참쌀밥 얼갈이두부된장국 로제닭다리살볶음 열무들기름무침 알타리김치	현미밥 경상도식한우국 오징어야채볶음 숙주유부무침 백김치	
	오후간식	우유쉬폰 우리사과주스	떡볶이/당면볶이(1세) 옥수수수염차	영양닭죽	고구마맛탕 우유	바라떡/볶음밥(1세) abc주스	
	열량/단백질/칼슘	746.7/31.3/334.2	761.6/30.3/264	728.1/29.8/546.1	820.2/29.4/279.3	767.2/34.2/340	
다섯째주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
	오전간식	샤인머스켓 우유	호상요구르트	김치콩나물죽	샤인머스켓 우유	흑미자연두부죽	
	점심	한우곤드레나물밥 김치콩나물국 두부두반장조림 애호박새우젓볶음 포기김치	참쌀밥 종합어묵국 닭다리살야채조림 감자채파프리카볶음 깍두기	흑미밥 유부계란국 코코넛순살코다리강정 새콤달콤무생채 포기김치	참쌀밥 미소시루 돼지갈비표고버섯찜 도토리묵야채무침 배추겉절이	기장밥 수삼닭곰탕 어묵야채볶음 취나물들깨무침 깍두기 유기농주스	
	오후간식	찐감자 포도주스	우리쌀롤케익 우유	한우크림새우스파게티 오이피클	한우볶음밥 보리차	볶음우동 결명자차	
	열량/단백질/칼슘	651.7/74.6/598.6	668.1/28.6/246.1	600/27.3/386.9	777.1/44.4/358.5	781.7/28.4/312.5	

원산지 표시													
쌀	귀리:캐나다산	배추김치		콩	돼지고기	소고기	닭고기	수산물					식육가공품
밥,죽,누룽지	퀴노아:미국산	배추	고춧가루	두부류	돈등뼈	한우:국내산	오리고기	고등어	오징어	오징어캐스:황해산	가당참이(참치캔)	등대,통대/코다리	
국내산	장곡류:국내산	국내산	국내산	가공품:식단예거제	국내산	갈비탕:육우	국내산	국내산	국내산	전미제:패루산	원양산	러시아산	식단예거제함

※특정 식품(예:우유, 계란, 고등어, 복숭아, 토마토, 새우, 땅콩등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임교사나 영양사에게 꼭 말씀해 주시기 바랍니다.

※보존식 : 아이들에게 제공되는 모든 메뉴는 보존식 보관기준에 따라 매회 1인분량 (100g)을 섭씨 -18도씨이하에서 144시간(6일) 동안 별도 보관합니다.

※메뉴 및 원산지는 식재수급상황에 따라 변경될 수 있으니,정확한 정보는 키즈노트 공지사항 식단표를 참조하여 주시기 바랍니다.

※1세의 점심 김치는 백김치와 어린이깍두기로 제공됩니다.

※과일 메뉴는 경기도어린이건강과일 지원사업에서 지원되고 있어서 과일의 종류가 국한되는 점을 양해해 주시기 바랍니다.