

날짜/요일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 수	2 / 목 [목아트리션+]	3 / 금				
오전간식			씨리얼 ⑤⑥/우유②	들깨죽	참외				
점심			오리고기볶음밥 ⑤⑥ 감자맑은국 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 돼지고기탕 ⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	차조밥 오징어국 ⑤⑥⑦ 두부양념조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	[가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!	식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영양사 적정 배식량	냉우동 ⑤⑥⑨⑩	 찐고구마/보리차	팬케이크 ①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질			416/14	410/17	424/17				
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수 [국없는DAY]	9 / 목	10 / 금				
오전간식	 멜론	크림스프 ②⑤⑥⑩⑪	 바나나	치즈죽②	 배				
점심	백미밥 콩나물된장국 ⑤⑥ 닭봉조림 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국 ⑤⑥ 소고기찜 ⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 무생채 배추김치⑨	차조밥 황태미역국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 상추무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기된장국 ⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ /우유②	삶은달걀 ①/우유②	간장비빔국수 ⑤⑥	토마토매실청절임 ⑫	밥새우주먹밥 ⑤⑥⑨ /우유②				
열량/단백질	418/20	366/20	420/16	413/16	455/22				
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수 초복	16 / 목 [목아트리션+]	17 / 금				
오전간식	 사과	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬	 수박	당근죽	 제헌절				
점심	흑미밥 배춧국 ⑤⑥ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 파프리카나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은육개장 ⑤⑥⑩ 간장마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑪ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 삼계탕 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청포묵무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥 ⑤⑥⑨ 유부된장국 ⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트②					
오후간식	롤치즈빵 ①②⑤⑥ /우유②	 찐감자/우유②	 당근스틱 /떠먹는요구르트②	수제비 ⑤⑥					
열량/단백질	434/18	437/18	426/23	451/18					
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금 생일잔치				
오전간식	 토마토 ⑫	표고죽	미숫가루 ⑤/우유②	가지죽	 자두				
점심	차조밥 시래기된장국 ⑤⑥ 소고기장독목이 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑩ 우엉조림 ⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥 ⑤⑥⑨ 오이냉국 ⑤⑥ 미니돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국 ①⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	새우살미역국 ⑤⑥⑨ 목살스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 과일샐러드 배추김치⑨ 케이크 ①②⑤⑥ 요구르트②				
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ /우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩⑪	단호박꿀찜	 바나나/우유②	치즈스틱 ①②⑤⑥⑩				
열량/단백질	452/21	415/20	414/11	435/20	552/21				
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수 [면DAY]	30 / 목	31 / 금				
오전간식	 수박	NEW 소고기미역죽 ⑤⑥⑩	 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	 복숭아 ⑪				
점심	기장밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 진미채볶음 ⑤⑥⑦ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭살양파볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수 ⑤⑥ 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기보쌈 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기탕국 ⑤⑥⑩ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑭ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	후레쉬번 ①②⑤⑥ /우유②	왕만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	달걀간장밥 ①⑤⑥	 바나나	프렌치토스트 ①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	410/18	412/21	375/21	378/21	438/17				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산
알림	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비 돼지고기	미니돈까스 돼지고기	수산물 가공품	진미채 오징어		
	국내산	국내산			국내산	국내산			
	★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.								
원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.								
알레르기	* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.								
배식	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참 * 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찢기가 있는 떡류(절편, 골떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. ** 여아에게 제공되는 김치는 맨지 양은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시기 바랍니다.								

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
 ☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.



