

날짜/요일		식단 더 알아보기		1 / 수	2 / 목	3 / 금	4 / 토		
오전간식		이달의 제철 식재료 [가지] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다		씨리얼⑤⑥/우유②	들깨죽 수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기담근조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨	참외 차조밥 오징어국⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	김치죽⑨ 소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 우렁된장국⑤⑥⑧ 깍두기⑨		
점심		식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		냉우동⑤⑥⑨⑩	찐옥수수/보리차	팬케이크①②⑤⑥/우유②			
오후간식				636/21	610/28	618/24	453/18		
열량/단백질									
날짜/요일		6 / 월	7 / 화	8 / 수	9 / 목	10 / 금	11 / 토		
오전간식		멜론	채소스프②⑤⑥⑩⑫	바나나	치즈죽②	배	울무죽		
점심		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 무생채 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기된장국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	우렁볶음밥⑤⑥ 닭살양파국⑤ 배추김치⑨		
오후간식		연유빵①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	간장비빔국수⑤⑥	오이 /떠먹는요구르트②	밥새우죽먹밥⑤⑥⑨/우유②			
열량/단백질		624/31	688/24	610/24	625/28	664/32	451/16		
날짜/요일		13 / 월	14 / 화	15 / 수	16 / 목	17 / 금	18 / 토		
오전간식		사과	게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬	수박	멜론	제헌절	쿠키①②⑤⑥/우유②		
점심		흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 삼계탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 목살스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 과일샐러드 배추김치⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 된장찌개⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	블루베리요거트스무디②	케이크①②⑤⑥/우유②		468/18		
열량/단백질		633/26	637/27	609/31	644/24				
날짜/요일		20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금	25 / 토		
오전간식		배	표고죽	미숫가루⑤/우유②	가지죽	자두	옥수수죽		
점심		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장독뚝이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑫ 브로콜리숙회 깍두기⑨	초계국수 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 백미밥1/2 깍두기⑨		
오후간식		머핀①②⑤⑥/우유②	어묵탕 ①②⑤⑥⑧⑨⑩	단호박꿀찜	바나나/우유②	치즈스틱①②⑤⑥⑩			
열량/단백질		600/29	603/27	610/15	634/28	634/32	485/19		
날짜/요일		27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목	31 / 금			
오전간식		수박	소고기미역국⑤⑥⑩	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	누룽지죽	복숭아⑪			
점심		기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수②⑤⑥⑩⑫ 새우살체첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 양배추초무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬⑭⑮ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		롤케이크①②⑤⑥/우유②	왕만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	달걀간장밥①⑤⑥	수박화채	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질		550/24	603/29	622/32	633/33	603/23			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젖소] 표기 필수)		배추김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	배추 국내산	고춧가루 국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	미니돈가스				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
알림	원산지	* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.							
	★식단의 열량/단백질 정보는 만 3세-5세를 기준으로 작성되었으며, 13개월-만 2세는 연령별 특성을 고려하여 조리 방법 및 양을 달리 제공합니다.								
	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. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참깨 배식 * 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 골떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.							

☞ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

<글출 출처: 경기천년제목채, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>