

날짜/요일		이달의 제철 식재료		식단 더 알아보기		1 / 수		2 / 목 【음아트리션+】		3 / 금	
오전간식						씨리얼⑤⑥/우유②		들깨죽		참외	
점심		 [가제] 안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		 ● 식단 안내 영상 ● 아트리션 교육자료 ● 영유아 적정 배식량		오리고기볶음밥⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨		차조밥 오징어국⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식						냉우동⑤⑥⑨⑩ 416/14		전고구마/보리차 410/17		팬케이크①②⑤⑥/우유② 424/17	
열량/단백질											
날짜/요일		6 / 월		7 / 화 생일		8 / 수 【국없는DAY】		9 / 목		10 / 금	
오전간식		멜론		크림스프②⑤⑥⑩⑫		바나나		치즈죽②		배	
점심		백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 목살스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 과일샐러드 배추김치⑨		돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송늬 어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑫ 무생채 배추김치⑨		차조밥 황태미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑤⑥/우유②		케이크①②⑤⑥/우유②		간장비빔국수⑤⑥		토마토매실청절임⑫		밥새우주먹밥⑤⑥⑨/우유②	
열량/단백질		418/20		442/17		444/17		413/16		455/20	
날짜/요일		13 / 월		14 / 화		15 / 수 초복		16 / 목 【음아트리션+】		17 / 금	
오전간식		사과		계살죽①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬		수박		당근죽			
점심		흑미밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 간장과파두부⑤⑥⑨⑩⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 삼계탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		열무비빔밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트②		 제헌절	
오후간식		롤치즈빵①②⑤⑥/우유②		전감자/우유②		블루베리요거트스무디②		수제비⑤⑥			
열량/단백질		434/18		437/18		423/22		451/18			
날짜/요일		20 / 월		21 / 화		22 / 수		23 / 목		24 / 금	
오전간식		배		표고죽		미숫가루⑤/우유②		가지죽		자두	
점심		차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기장복푹이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 순살떡갈비⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		깍두기볶음밥⑤⑥⑨ 오이냉국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨		기장밥 달걀팥국①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기골소스볶음⑤⑥⑨⑩⑫ 브로콜리숙회 깍두기⑨	
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②		어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑫		단호박꿀찜		바나나/우유②		치즈스틱①②⑤⑥⑩	
열량/단백질		455/20		415/20		414/11		435/20		412/21	
날짜/요일		27 / 월		28 / 화		29 / 수 【면DAY】		30 / 목		31 / 금	
오전간식		수박		소고기미역죽⑤⑥⑩		파프리카스틱/떠먹는요거트②		누룽지죽		복숭아⑪	
점심		기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		양지찜국수②⑤⑥⑩⑫ 백미밥1/3 새우살계찜조림⑤⑥⑨⑫ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 맛살볶음①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥/우유②		왕만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		달걀간장밥①⑤⑥		오미자화채		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질		432/19		412/21		492/26		416/20		438/17	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)		국내산 (한우)		배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	돼지고기	소고기	미니돈까스					
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산					
알림	★ 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.									
	배식	● 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.									
	● 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④맛초 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자른										
	● 등근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 칼기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시길 바랍니다.										
	● 유아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.										

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

☐ 수업 상황 등에 따라 식단강조 없이 동질 식품군조별법으로 변경 가능하며, 하루보과 충분히 상의 후 키즈노트 운영일지에 안내 기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☐ 가정에서 식단 제공 전 위생 인력 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>