



영양사 : 오남주, 추지희

날짜/요일	1 / 월	2 / 화	3 / 수	4 / 목 [목아트리션*]	5 / 금	
오전간식	사과	김가루죽⑤		옥수수스프②⑤⑥⑬⑯	5 / 금	
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 메추리알채볶음 ①⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찜살구이⑤⑯ 브로콜리숙회 깍두기⑨		수수밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	참외 기장밥 부추맑은국⑤⑥ 닭살장독독이⑤⑥⑬ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	단호박꿀찜/우유②	2026 지방선거		한도그①②⑤⑥⑨⑩⑬⑯/우유②	
열량/단백질	452/17	442/14			435/19	
날짜/요일	8 / 월	9 / 화	10 / 수 [국없는DAY]	11 / 목	12 / 금	
오전간식	배	녹두죽	씨리얼⑤⑥/우유②	채소죽	멜론	
점심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	개살볶음밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑯ (추가:송송) 치즈달걀찜①② 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	냉모밀③⑤⑥⑨⑯	찐고구마/매실차	우유리조또②⑤	
열량/단백질	415/16	420/20	455/18(479/19)	448/16	438/16	
날짜/요일	15 / 월	16 / 화	17 / 수	18 / 목 [목아트리션*]	19 / 금 *단오*	
오전간식	참외 수수밥	우거지죽	토마토⑫	가지죽	사과	
점심	시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑯ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 두부구이*양념장①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	소고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑯ 새송이맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 오징어국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑯	후리기케주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑬⑯/우유②	찐감자/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	426/20	424/16	417/18	413/18	413/19	
날짜/요일	22 / 월	23 / 화	24 / 수 [면DAY]	25 / 목	26 / 금	
오전간식	바나나	당근스프②⑤⑥⑬⑯	미숫가루⑤/우유②	열무죽⑤⑥	배	
점심	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장파파두부 ⑤⑥⑨⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 호박잎된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	어묵국수 ①②⑤⑥⑧⑨⑯ (추가:백미밥1/3) 탕수육*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 가지미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	브로콜리주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/동굴레차	과일화채②	잼토스트①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	431/17	418/20	451/22(494/23)	412/20	415/19	
날짜/요일	29 / 월	30 / 화	생일		이달의 제철 식재료	
오전간식	수박	잔멸치죽	멜론		제철 식재료	
점심	기장밥 아욱국⑤⑥ 소시지채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑯⑯ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 모듬버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 순살찜닭⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		[열무] 비타민과 식이섬유가 풍부해 피로회복과 장 건강에 도움을 줍니다!	
오후간식	머핀①②⑥⑥/우유②	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유②		식단 더 알아보기	
열량/단백질	430/16	414/18	412/21			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩		닭고기		돼지고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)			배추김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	배추	고춧가루	국내산
	고등어	오징어	식육 가공품	훈제오리	탕수육	소시지							
알림	외국산		원양산		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.												
	* 알레르기 유발 식품선택에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.												

☞ 열량/단백질 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유별식품 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(매뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳魷魚
 ☞ ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.
 ☞ 알레르기 유발 식품선택에 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 키즈노트-운영일지에 안내 기록되 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.