

저녁

※ 13개월-만 2세 무지개 연장식의 저녁식단은 어린이급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 다음날 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.

열량/단백질

날짜/요일

식단 더 알아보기



- 식단 안내 영상
- 아토피성 교육자료
- 영유아 적정 배식량

저녁

열량/단백질

날짜/요일

6 / 월

7 / 화

261/13

242/15

244/17

저녁

백미밥
청경채맑은국⑤⑥
간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑪
김자반⑤
깍두기⑨

백미밥
황태국①⑤⑥
돼지고기볶음⑤⑥⑩
아욱무침⑤⑥
깍두기⑨

백미밥
들깨미역국⑤⑥
달걀볶음⑤⑥⑪
감자조림⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
콩나물국⑤⑥
바삭불고기⑤⑥⑪
가지나물⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
배추맑은국⑤⑥
훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑬
오이무침⑤⑥
깍두기⑨

열량/단백질

날짜/요일

241/11

260/16

253/13

243/12

277/11

저녁

백미밥
무채국⑤⑥
달걀카레볶음
②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
호박무침⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
얼갈이된장국⑤⑥
달걀장조림①⑤⑥
잔멸치볶음⑤⑥
깍두기⑨

백미밥
유부국⑤⑥
돼지고기양파볶음⑤⑥⑩
우양조림⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
숙주된장국⑤⑥
소고기당면볶음⑤⑥⑪
오이무침⑤⑥
배추김치⑨



열량/단백질

날짜/요일

249/12

245/12

278/13

247/11

277/11

저녁

백미밥
감자맑은국⑤⑥
돼지고기조림⑤⑥⑩
양배추나물⑤⑥
깍두기⑨

백미밥
달걀찐국①⑤⑥
달걀구이⑤⑪
명엽채볶음⑤⑥
깍두기⑨

백미밥
애호박맑은국⑤⑥
소고기당면볶음⑤⑥⑪
근대무침⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
얼무된장국⑤⑥
치킨커틀렛*소스
①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮
그린샐러드⑤⑥⑪
배추김치⑨

백미밥
소고기국⑤⑥⑪
두부부침①⑤⑥
콩나물무침⑤⑥
깍두기⑨

열량/단백질

날짜/요일

249/13

283/19

244/12

284/13

269/11

저녁

백미밥
미역국⑤⑥
소고기야채볶음⑤⑥⑪
배추무침⑤⑥
깍두기⑨

백미밥
물만둣국
①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮
간장제육볶음⑤⑥⑪
무나물⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
순두부국⑤⑥
달걀데리야기볶음
⑤⑥⑪⑫
브로콜리무침⑤⑥
배추김치⑨

백미밥
버섯된장국⑤⑥
새우살채소볶음⑤⑥⑨
숙주나물⑤⑥
깍두기⑨

백미밥
달걀장⑤⑥⑪
간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑪
파프리카나물⑤⑥
깍두기⑨

열량/단백질

날짜/요일

249/11

270/14

242/16

246/16

245/16

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	달고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리용	육용 및 찜류 등	배추	고춧가루
	식육 가공품	훈제오리 오리고기	치킨커틀렛 달고기		국내산 (한우)	국내산 (육우)	국내산	국내산

알림	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. * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떡볶이소스, 우유, 우유, 우유, 우유 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감
	배식	* 동근 형태의 음식(가봉, 방울토마토 등) 및 찌꺼기 있는 떡류(절편, 골떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.

※ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
※ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내기록하고 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.
<글꼴 출처: 경기천년체목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 여반브러시, 플래티온>