

날짜/요일		식단 더 알아보기		1 / 수 국경일(휴일)		2 / 목		3 / 금		4 / 토				
오전간식		 [가지]				참살죽 돼지고기짜장라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬ (추가:송농) 어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 배추김치⑨ 요구르트②		가자미살죽⑤⑥ 백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이①⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨		단호박죽 백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 돼지굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		오트밀죽② 우영볶음밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 배추김치⑨		
점심		안토시아닌과 식이섬유가 풍부해 항산화 효과와 혈관 건강에 도움을 줍니다!		식단 안내 영상 아트리션 교육자료 영유아 적정 배식량		멜론/우유②		잔치국수①⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥/우유②				
오후간식						422/16(445/16)		442/18		405/17		303/11		
열량/단백질														
날짜/요일		7 / 화		8 / 수 제철(법정)		9 / 목		10 / 금		11 / 토				
오전간식		채소죽		양파죽		버섯죽		새우살죽⑨		잔멸치죽		녹두죽		
점심		백미밥 아욱국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어엿장구이⑤⑥⑦ [대채:소고기구이⑤⑥] 도토리묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기가지덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨		백미밥 두부탕국⑤⑥ 달걀오믈렛①②⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 호박맑은국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		닭살볶음밥⑤⑥⑫ 채소당면국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		참깨주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭		한케이크①②⑤⑥/우유②		수박/우유②		참외/우유②		바나나/우유②				
열량/단백질		415/19		431/17[446/14]		415/17		423/16		420/19		305/13		
날짜/요일		13 / 월		14 / 화		15 / 수 초복		16 / 목		17 / 금		18 / 토		
오전간식		달걀죽①⑤⑥		우영죽		치즈죽②		옥수수죽		 제헌절		양배추죽		
점심		백미밥 표고장국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소고기볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 달콤탕⑫ 편만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		백미밥 복어국①⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨				목살필라프⑤⑥⑩ 안대운김치국⑤⑥⑨ 깍두기⑨		
오후간식		멜론/우유②		자두/우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		찐감자/우유②						
열량/단백질		408/19		400/15		437/21		442/16				310/10		
날짜/요일		20 / 월		21 / 화		22 / 수		23 / 목		24 / 금		25 / 토 중복		
오전간식		김죽⑤		당근죽		게살죽 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬		소고기죽⑫		무죽		자죽⑫		
점심		백미밥 순두부국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ [대채:소고기장조림⑤⑥⑥] 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		열무비빔밥⑤⑥⑨ 된장찌개⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨		닭갈국수⑤⑥⑫ 백미밥1/2 배추김치⑨		
오후간식		복숭아⑪/우유②		바나나/우유②		채소주먹밥⑤		수박/우유②		크루아상①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질		425/16		419/20[441/17]		420/14		442/19		443/17		300/10		
날짜/요일		27 / 월		28 / 화		29 / 수		30 / 목		31 / 금		생일		
오전간식		대구살죽⑤⑥		브로콜리죽		배추죽		달걀죽⑫		미역죽⑤⑥		멜론 [대채:얼갈이된장국⑤⑥]		
점심		백미밥 들깨무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반⑥ 배추김치⑨		백미밥 갈비탕⑤⑥⑫ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 달걀파국①⑤⑥ 버섯무침⑥⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑫ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		씨리얼⑤⑥/우유②		과일우유화채②		오이스틱 /떠먹는요구르트②		수제비⑤⑥		참외/우유②		케이크①②⑤⑥/우유②		
열량/단백질		438/20		426/16		401/18		422/14		412/18		405/19[444/20]		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 (두부류)		닭고기		돼지고기		오리고기		소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소]표기 필수)		배추김치	
											국거리용		볶음 및 찜류 등	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내 산 ()		국내 산 ()	
	오징어		고등어		식육 가공품		떡갈비		두부스테이크		동그랑땡		수산물 가공품	
알림	국내산		노르웨이산		국내산		국내산		국내산		국내산		페루산	
	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 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떠먹는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 감수없이 변경하여 제공 가능합니다. * 알레르기 유발물질(매뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧새우 ⑨돼지고기 ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫아황산류 ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮소고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱갯													

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내 기록하고 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: 어반브러시, 플래티콘>

날짜/요일					영양사 : 고희수
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					
저녁	 식단 더 알아보기 ● 식단 안내 영상 ● 아토피성 교육자료 ● 영유아 걱정 배식항		1 / 수	2 / 목	3 / 금
열량/단백질					
날짜/요일	6 / 월	7 / 화	8 / 수	242/15	244/17
저녁	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑨⑩⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨	백미밥 황태국①⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬ 닭살단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	241/11	260/16	253/13	243/12	277/11
날짜/요일	13 / 월	14 / 화	15 / 수	16 / 목	17 / 금
저녁	백미밥 무채국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 백미밥 배추맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑫⑯ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	249/12	245/12	278/13	247/11	제헌절
날짜/요일	20 / 월	21 / 화	22 / 수	23 / 목	24 / 금
저녁	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 닭살구이⑤⑬ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 치킨커를렛*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 그린샐러드⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 소고기국⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	249/13	283/19	244/12	284/13	269/11
날짜/요일	27 / 월	28 / 화	29 / 수	30 / 목	31 / 금
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살데리야기볶음 ⑤⑥⑬⑮⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 임연수조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	249/11	270/14	242/16	246/16	245/16
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산 (한우)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내 산 (한우)
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. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다. * 알레르기 유발 방지를 위해 우유는 두유로, 유제품(떡볶이는요구르트 등)은 영아용 유제품으로 갈수없이 변경하여 제공 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 ㉠감			
	배식	* 동근 형태의 음식(거봉, 방울토마토 등) 및 잘기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. * 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 찐은 김치 등)로 선택하여 제공 가능합니다.			

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 갈수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내 기록하고 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: 어반브러시, 플래티콘>