

요일 일자	월	화	수 1	목 2 (현장학습)	금 3 (현장학습)	토 4
오전간식	 “참치멸치주먹밥” 참치는 불포화지방산이 있는 식품으로 건강한 눈 완화 및 기억력 개선 등 도움이 될 수 있습니다.  “두송이 파후고랭” ‘맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트’에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.		 파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(참외), 우유②	
점심			흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기양파국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 김구이/양념장⑤⑥	수수밥, 깍두기⑨ 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 감자국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 청경채무침	
오후간식			썸샌드위치①②⑤⑥	크림소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑬⑭	튀밥강정⑤⑥, 식혜	
열량/단백질/칼슘			582/22/314	728/31/489	597/24/311	
일자	6	7 (현장학습)	8	9 (생일잔치) 	10 ♥바다탐험DAY♥	11
오전간식	 과일(바나나), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 오이스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	 과일(키위), 우유②	
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 오이배추침⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 배추국⑤⑥ 돼지고기복합②⑤⑥⑩⑬ 시금치나물	잡곡밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 양배추볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 두부국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑬ ⑩ 애호박볶음	
오후간식	피자빵 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯	단호박찜	구운달걀①, 매실차	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	참치멸치주먹밥⑤	
열량/단백질/칼슘	607/30/311	570/25/444	597/28/354	760/22/308	720/30/338	
일자	13	14	15 초복	16♥탄소제로DAY♥ (요리폭조리폭)	17 제헌절	18
오전간식	 과일(천도복숭아⑩), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 당근스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 제헌절	
점심	수수밥, 배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 숙주나물국 동태살찜⑤⑥ 연근유자청무침	보리밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 유산균음료②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 달걀찜① 쇠고기참스테이크①②⑤⑥ ⑩⑬ 갯잎순볶음⑤		
오후간식	편감자, 동굴레차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	수박화채②, 사과자	핫케이크①②⑤⑥		
열량/단백질/칼슘	555/23/301	651/27/423	748/28/555	742/26/426		
일자	20	21	22	23	24 (부모참여수업)	25
오전간식	 과일(참외), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 파프리카스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	 과일(수박), 우유②	
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 청경채무침	잡곡밥, 배추김치⑨ 새우살국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥	차조밥, 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ 느타리버섯무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 감자국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩⑬/ 소스①⑤ 얼갈이무침	현미밥, 배추김치⑨ 유부국⑤⑥ 단호박고동어조림⑤⑥ ⑦ 비름나물무침	
오후간식	꼬마주먹밥⑤⑬	꼬치없는닭꼬치⑤⑥⑬	멸치국수⑤⑥	과일샐러드②	우유식빵①②⑤⑥	
열량/단백질/칼슘	677/27/310	578/31/454	579/27/357	621/21/348	625/27/359	
일자	27	28	29 ♥음식여행DAY♥	30	31	
오전간식	 과일(토마토⑩), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(사인머스켓), 우유②	
점심	흑미밥, 배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 파프리카무침	카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 복어채조림⑤⑥수박	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 두송이 파후고랭⑤⑥ 애호박볶음	흰쌀밥, 배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 감자채볶음⑤	수수밥, 깍두기⑨ 어묵국⑤⑥ 돼지양념구이⑤⑥⑩ 오이생채	
오후간식	우유미숫가루②⑤	구운도넛①②⑤⑥	바나나, 떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥	편고구마, 보리차	
열량/단백질/칼슘	665/31/520	742/36/472	690/25/460	680/25/297	623/25/329	

원 산 지 표 시	쌀(잡쌀, 현미 포함)		배추김치		쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)							
	밥	누룽지	배추	고춧 가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용	볶음용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	호주산	호주산		
	콩		식육·어육 가공품				수산물					
	두부	순두부	베이컨(크림소스리조토) 돼지고기		너비아니 돼지고기	참치통조림 가다랑어	훈제오리 오리고기	동태	고등어			
	국내산	국내산	국내산		국내산		원양산	국내산	러시아산	노르웨이산		

식단 안내사항

▶ 원산지: 식육·어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)

▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)

① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 갯

▶ [] 메뉴: 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.