



날짜	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	
오전 간식	새우죽⑨	근대죽	부추죽	당근죽	
점심	◎ 본 식단은 어린이집 사정 및 계절 식품의 변동에 의해 대체 식품으로 변경될 수 있습니다. ◎ 위 식단은 영양사가 영유아의 하루 필요 열량을 고려해서 계획적으로 작성되었습니다. ◎ 어린이집 행사로 식단에 변동이 생길 수 있습니다. ◎ 식재료 구입 원칙 : 국내산 식재료를 사용하는 것을 원칙으로 하며, 원산지 표시를 식재료 사용에 있어 원칙으로 합니다.	차조밥 감자미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고사리나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리야채볶음 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태탕 안매운마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치
오후 간식	한케이크①②⑤⑥&우유②	포도&우유②	치즈스틱②⑤⑥&결명자차	멜론&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	424/18	395/14	395/14	380/15	
날짜	7	8	9	10	11
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	우영죽	미역죽⑤⑥	야채죽	참깨죽
점심	쌀밥 실파미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 오이무침 깍두기⑨	흑미밥 새우살당국⑤⑥⑨ 닭고기버터구이②⑬ 호박볶음⑤⑨ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 알어묵볶음⑤⑥ 요구르트② 백김치	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 갯살나물볶음 백김치	쌀밥 달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨
오후 간식	다진유부주먹밥⑤⑥&보리차	찐감자와우유②	바나나&두유⑤	치즈빵①②⑤⑥&우유②	복숭아⑩&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398/15	394/19	421/13	399/15	419/17
날짜	14	15	16	17	18
오전 간식	콩나물죽⑤	크래미죽①⑤⑥⑧	청경채죽	양파스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑬
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 간장순살찜⑤⑥⑬ 파프리카생채⑤⑥ 백김치	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추당면맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&매실차	자두&우유②	야채섞음밥⑤&동굴레차	샤인머스켓&우유②	토마토⑫&찐만두⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	372/14	397/14	361/12	413/14	440/16
날짜	21	22	23	24	25
오전 간식	기장야채죽⑤⑥	달걀죽①	고구마죽②		
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 단호박달걀비⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑬ 조미구운김 백김치		
오후 간식	키위&떠먹는요거트②	굴&잔치국수⑤⑥	쌀떡빵&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	425/18	360/13	398/15		
날짜	28	29	30	<알레르기 유발식품> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오전 간식	연근죽	브로콜리죽	파프리카죽		
점심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 백김치	차조밥 안매운순두부찌개①⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	배&우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	바나나&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	395/16	409/16	382/15		

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함)			배추김치		콩				식육	소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 젓소	☐ 육우	국내산	국내산	
	수산물 원재료 및 가공품									식육 가공품(훈제오리, 돈가스 등)				
	고등어		명태	오징어		다랑어(참치)		전복		돼지고기		닭고기	소고기	오리고기
국내산		러시아산	국내산 원양산		원양산		외국산		국내산 외국산		국내산 외국산	국내산 외국산	국내산	

★ 과일, 빵, 차 간식은 식재료 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)

★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.