



요일	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
오전간식	누룽지죽	바나나요거트샐러드(2,14)		참외	닭고기채소죽(15)	
점심	백미밥 배추된장국(5,6) 훈제오리양파볶음(5,6) 무나물(5,6) 배추김치(9)	쇠고기버섯덮밥(5,6,16) 숙주맑은국 브로콜리무침(5,6) 백김치		백미밥 동태묵국(5,6) 한식잡채(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 돼지갈비찜(5,6,10) 상추오이무침(5,6) 백김치	
오후간식	카스테라(1,2,6)/우유(2)	우리밀 잔치국수(1,5,6)		잔멸치주먹밥(5)	양송이스프자른식빵(1,2,5,6)	
열량/단백질	437/16	398/15	419/14	417/15		
일자	8	9	10	11	12	13
오전간식	김가루죽(5,6)	토마토(12)	단호박죽	바나나	달걀죽(1)	우유(2)
점심	백미밥 사골팍국 두부간장조림(5,6) 맛살팽이버섯전(1,5,6,8) 백김치	백미밥 목은지근대된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 마늘종조림(5,6) 깍두기(9)	짜장밥(5,6,10) 유부맑은국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 배추김치(9)	백미밥 복덕국(5,6) 돼지간장불고기(5,6,10) 양배추나물(5,6) 백김치	백미밥 감자미역국(5,6) 쇠고기채소찜(5,6,16) 애호박볶음(5) 배추김치(9)	치킨까스+타르타르소스 (5,6,15) 백미밥(小) 다시마맑은국 부추사과무침 백김치
오후간식	순살치킨(1,5,6,15)	찐고구마/우유(2)	잼샌드위치(1,2,5,6)/우유(2)	어묵주먹밥(5,6)	우동(5,6)	
열량/단백질	452/21	427/15	434/17	373/15	457/15	283/13
일자	15	16	17	18	19	20
오전간식	참치채소죽(5,6)	게살죽(1,5,6,8)	참외	두부팽이버섯죽(5)	포도	우유(2)
점심	백미밥 들깨배추국(5,6) 돼지고기버섯조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥 두부된장국(5,6) 오징어간장볶음(5,6,17) 잔멸치조림(5,6) 백김치	함박스테이크 (1,5,6,10,12,16) 백미밥(小) 달걀팍국(1) 파프리카흑임자샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 황태미역국(5,6) 닭다리살소금구이(5,15) 오이나물(5,6) 백김치	백미밥 아욱국 감자계란볶음(5,6,16) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국 순살삼치엇장구이(5,6) 가지나물(5,6) 백김치
오후간식	삶은달걀(1)/ 마시는요구르트(2)	토마토스파게티 (2,5,6,12,15,16,18)	물만두찜(5,6,10)	채소주먹밥(5)	햇케이크(1,2,5,6)/우유(2)	
열량/단백질	425/19	449/18	398/20	414/17	446/13	302/15
일자	22	23	24	25	26	27
오전간식	쇠고기아욱죽(5,6,16)	수박	연두부죽(5,6)	사과	토마토(12)	우유(2)
점심	백미밥 부추우리밀수제비국(6) 순살삼치조림(5,6) 숙주무침 배추김치(9)	백미밥 달살미역국(5,6,15) 새우달걀찜(1,9) 채소전(5,6) 백김치	목살볶음밥(5,6,10,18) 애호박맑은국(5,6) 근대나물(5,6) 김구이 양상추샐러드(1,5)	백미밥 채개장(5,6) 쇠고기무조림(5,6,16) 브로콜리볶음(5,6) 백김치	백미밥 느타리버섯맑은국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 알감자조림(5,6) 배추김치(9)	안매운마파두부덮밥 (5,6,10) 호박일뎡장국(5,6) 고구마순나물(5,6) 백김치
오후간식	찐고구마/보리차	간장 우리밀비빔국수(5,6)	모닝빵+딸기잼(1,2,5,6)/ 우유(2)	당근치즈주먹밥(2,5)	프렌치토스트(1,2,5,6)/ 우유(2)	
열량/단백질	410/17	402/17	428/14	390/15	451/19	270/10
일자	29	30				
오전간식	포도	새우죽(5,6,9)				
점심	백미밥 시래기국 버섯돼지불고기(5,6,16) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 순두부백탕(1,5) 가지탕수육(1,5,6) 양배추나물(5,6) 백김치				
오후간식	우리밀 국수(16)	밤식빵(1,2,5,6)/ 마시는요구르트(2)				
열량/단백질	383/14	410/16				

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감
* 야생산류는 표주박, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기	
	국내산		국내산		한우		국내산		국내산	
	배추김치		어육가공품		동태(명태)		고등어		삼치	
	배추	고춧가루	참치(다랑어)	크레미(연육)	어묵(연육)	러시아산	노르웨이산	국내산	원양산	
	국내산	국내산	원양산	외국산	외국산	외국산				
	식육가공품									
	훈제오리(오리)			순살치킨(닭고기)			함박스테이크 (돼지고기, 외국산)			
	국내산			국내산			소고기 (국내, 외국산)			

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 안유진, 박진영, 송주연, 최정인

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.





요일	월	화	수	목	금
일자	1	2	3	4	5
저녁	백미밥 들깨미역국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 상추오이무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 시래기국 삼치구이(5,6) 근대된장나물(5,6) 배추김치(9)	 선거일	백미밥 차돌박이된장찌개(5,6,16) 두부조림(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	단호박카레라이스(5,6,10) 황태국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 깍두기(9)
열량/단백질	252/10	262/11		271/11	274/15
일자	8	9	10	11	12
저녁	백미밥 근대국 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 백김치	백미밥 새우탕국(1,5,9,18) 떡갈비구이(5,6,10) 버섯브로콜리볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 된장찌개(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국 돼지고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	참치채소볶음밥(5,6) 유부된장국(5,6) 감자샐러드(1,5) 깍두기(9)
열량/단백질	230/10	262/13	268/11	231/11	247/11
일자	15	16	17	18	19
저녁	백미밥 팽이버섯국 오리주물럭(5,6) 도토리묵무침(5,6) 무생채	백미밥 들깨감자국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5,6,18) 쇠고기배추찜(5,6,16) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 열무된장국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)	돈까스덮밥(1,5,6,10) 맑은콩나물국(5) 양배추샐러드(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	255/10	276/11	278/12	243/13	237/12
일자	22	23	24	25	26
저녁	백미밥 사골찜국 동그랑땡전(5,6,10,15,16) 김구이 배추김치(9)	백미밥 채개장(5,6) 돼지고기장조림(5,6,10) 열무나물 배추김치(9)	백미밥 순두부찌개(1,5) 새우살채소볶음(5,9) 가지무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 애호박맑은국(5,6) 버섯잡채(5,6,10) 잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 쇠고기탕국(5,16) 두부구이+양념장(5,6) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)
열량/단백질	247/9	240/12	251/14	249/11	263/11
일자	29	30			
저녁	백미밥 오징어국(5,6,17) 달걀말이(1,5) 깍잎나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 간장오리불고기(5,6) 청포묵오이무침(5,6) 배추김치(9)			
열량/단백질	256/13	257/9			

식단 안내문

- 1~2세 유아식은 에너지 900Kcal, 단백질 20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국인영양소섭취기준, 2025)
- 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성되며, 매주 금요일 식사는 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 식품 알레르기는 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰
* 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		한우 국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치		어육가공품									
	배추	고춧가루	참치(다랑어)					고등어		오징어		삼치
	국내산	국내산	원양산	산	산			노르웨이산		원양산		국내산
	식육가공품											
	떡갈비(돼지고기)		돈까스(돼지고기)		동그랑땡(돼지)							
	외국산		국내산		외국산							

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆ 식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆ 식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆ 식단작성 영양사: 박진영, 송주연, 최정인, 안유진

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.





요일	월	화	수	목	금
일자	1	2	3	4	5
저녁	백미밥 들깨미역국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 상추오이무침(5,6) 깍두기(9)	백미밥 시래기국 순살가지미구이(5,6) 근대된장나물(5,6) 배추김치(9)		통밀밥(6) 차돌박이된장찌개(5,6,16) 두부조림(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	단호박카레라이스(5,6,10) 황태국(5,6) 달걀스크램블(1,5) 깍두기(9)
열량/단백질	387/15	403/16		418/18	421/24
일자	8	9	10	11	12
저녁	잡곡밥 근대국 순살찜닭(5,6,15) 가지나물(5,6) 백김치	백미밥 새우탕국(1,5,9,18) 떡갈비구이(5,6,10) 버섯브로콜리볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 된장찌개(5,6) 순살고등어조림(5,6,7) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 청경채맑은국 돼지고기버섯볶음(5,6,16) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	참치채소볶음밥(5,6) 유부된장국(5,6) 감자샐러드(1,5) 깍두기(9)
열량/단백질	354/15	404/20	412/17	355/17	380/18
일자	15	16	17	18	19
저녁	백미밥 팽이버섯국 오리무럭(5,6) 도토리묵무침(5,6) 무생채	통밀밥(6) 들깨감자국(5,6) 부추돈육볶음(5,6,10) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 바지락미역국(5,6,18) 쇠고기배추찜(5,6,16) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 열무된장국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 고구마순나물(5,6) 배추김치(9)	돈까스덮밥(1,5,6,10) 맑은콩나물국(5) 양배추샐러드(5,6) 깍두기(9)
열량/단백질	392/16	424/17	428/19	373/21	364/19
일자	22	23	24	25	26
저녁	잡곡밥 사골맛국 동그랑땡전(5,6,10,15,16) 김구이 배추김치(9)	백미밥 채개장(5,6) 돼지고기장조림(5,6,10) 열무나물 배추김치(9)	백미밥 순두부찌개(1,5) 새우살채소볶음(5,9) 가지무침(5,6) 깍두기(9)	기장밥 애호박맑은국(5,6) 버섯잡채(5,6,10) 잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 쇠고기탕국(5,16) 두부구이+양념장(5,6) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)
열량/단백질	380/13	369/19	387/21	384/17	405/17
일자	29	30			
저녁	백미밥 오징어국(5,6,17) 달걀말이(1,5) 깍두기(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 미역국(5,6) 간장오리불고기(5,6) 청포묵오이무침(5,6) 배추김치(9)			
열량/단백질	394/21	395/13			

식단 안내문

- 3~5세 유아식은 에너지 1400Kcal, 단백질 25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국인영양소섭취기준, 2025)
- 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성되며, 매주 금요일 식사는 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 식품 알레르기는 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
* 야생산채는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	산	산	한우/ 절소/육우	산	산	산
	배추김치		어육가공품		고등어	오징어
	배추	고춧가루	참치(다랑어)		산	산
	산	산	산	산	산	산
	식육가공품					
	떡갈비()	돈까스()	동그랑땡()			
	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 박진영, 송주연, 최정인, 안유진

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.

