



날 짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			전복죽 ^⑩	단호박죽	새우살당근죽 ^⑨	누룽지
점 심	★ 동행데이^{👨‍👩‍👧‍👦} ▶ 8(수) : 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날 ★ 저염데이[🚫] ▶ 22(수) : 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!		현미찹쌀밥 어묵무국 고구마달걀비^⑮ 깻잎순나물 배추김치/🥬매실차	가지소불고기덮밥^⑮ 콩나물국^⑤ 잔멸치볶음 도토리묵*양념장 배추김치	백미밥 감자수제비국^⑥ 토마토달걀볶음^{①⑫} 건파래무침 배추김치/🥬매실차	차조밥 순한김치국 햄구이*케찹^{⑩⑫} 느타리버섯볶음 깍두기
오후간식	★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.		바나나/치즈 ^②	파배가 ^ㄹ ①②⑥/오렌지주스	수박/요거트 ^②	견과류 ^{④⑭} /우유 ^②
저 녁	★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량 : (만 1-2세) 900kcal, (만 3-5세) 1400kcal		현미찹쌀밥 열무된장국^{⑤⑥} 돈육볶음^⑩ 김자반무침 배추김치	기장밥 복엇국 간장마파두부^{⑤⑩} 양배추나물 깍두기	백미밥 소고기뭇국^⑮ 고등어구이^⑦ 브로콜리무침 배추김치	
열량/단백질			998/48	1103/49	1059/40	652/34
날 짜	6(월)	7(화)	8(수) 동행데이 ^{👨‍👩‍👧‍👦}	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	소고기양파죽 ^⑮	참치채소죽	게살당근죽 ^⑧	크림스프 ^{②⑥}	닭가슴살부추죽 ^⑮	누룽지
점 심	보리밥 아욱두부된장국^{⑤⑥} 돈육간장불고기^⑩ 노각나물 배추김치	수수밥 복어채미역국 훈제오리채소볶음 가지나물 배추김치	기장밥 소고기당면국^⑮ 순한고등어김치찜^⑦ 애호박들깨나물 열무김치/🥬매실차	자장라이스^⑩ 파송송달걀국^① 군만두*간장소스^{①⑤⑥⑩} 토마토오이샐러드^⑫ 배추김치	차조밥 오징어무국^⑦ 두부데리야끼구이^⑤ 감자채볶음 배추김치/🥬매실차	돈가스덮밥^{①②⑥⑩} 미소국^{⑤⑥} 어묵채소볶음 양배추샐러드*참깨소스 배추김치
오후간식	다진유부주먹밥 ^⑤ /보리차	사과/요거트 ^②	찐옥수수/식혜	롤케익 ^{①②⑥} /요구르트 ^②	참외/우유 ^②	견과류 ^{④⑭} /우유 ^②
저 녁	베이컨채소볶음밥^⑩ 쪽파장국 스크램블에그^① 상추사과무침 배추김치	수수밥 콩나물국^⑤ 해물동그랑땡^{①⑥⑦} 햄감자볶음^⑩ 배추김치	기장밥 표고버섯된장국^{⑤⑥} 달걀깻잎볶음^⑮ 불어묵간장조림 배추김치	수수밥 맑은동태국 삼겹살파프리카구이^⑩ 상추쌈*쌈장^{⑤⑥} 배추김치	차조밥 들깨미역국 소불고기^⑮ 오이무침 배추김치	
열량/단백질	1022/35	1044/56	1064/43	1143/36	1022/40	652/29
날 짜	13(월)	14(화)	15(수) 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	전복죽 ^⑩	단호박죽	잔멸치당근죽	참치채소죽		누룽지
점 심	수수밥 순한육개장^⑮ 채소달걀찜^① 상추사과무침 배추김치	현미찹쌀밥 근대된장국^{⑤⑥} 소고기장조림^⑮ 새우살고구마줄기볶음^⑨ 배추김치	삼계탕^⑮ 밥1/2 콩나물무침^⑤ 오이스틱*쌈장^{⑤⑥} 배추김치/🥬매실차	돈육파프리카볶음밥^⑩ 유부장국^{⑤⑥} 비엔나소시지볶음^⑩ 단무지무침 배추김치		기장밥 애호박맑은국 순살갈치구이 햄새송이버섯볶음^⑩ 배추김치
오후간식	바나나/요구르트 ^②	삶은계란 ^① /우유 ^②	수박/도너츠 ^{①②⑥}	복숭아 ^⑩ /요거트 ^②		견과류 ^{④⑭} /우유 ^②
저 녁	수수밥 복어채두부국^⑤ 너비아니구이^⑮ 숙주나물 배추김치	현미찹쌀밥 오징어국^⑦ 돈육불고기^⑩ 가지볶음 배추김치	보리밥 순한김치국 삼치엿장조림 곤약상추무침 깍두기	수수밥 물만둣국^{①⑤⑥⑩} 새우살게찹볶음^{⑨⑫} 김구이 배추김치		
열량/단백질	988/43	978/46	999/45	1028/51		616/24

날 짜	20(월)	21(화)	22(수) 저염데이 	23(목)	24(금)	25(토) 중복
오전간식	소고기표고버섯죽 ^⑬	고구마죽	닭가슴살양파죽 ^⑮	게살당근죽 ^⑧	달걀채소죽 ^①	누룽지
점 심	차조밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 간장찜닭 ^⑮ 오이무침 배추김치	수수밥 오징어콩나물국 ^{⑤⑦} 두부카레부침 ^⑤ 애호박나물 배추김치	현미찜쌀밥 미역들깨국 소고기청경채볶음 ^⑮ 숙주나물 백김치/  매실차	감자옥수수밥*부추양념장 오이냉국 돈육떡갈비구이 ^⑩ 묵은지들기름무침 깍두기	보리밥 만두국 ^{①⑤⑥⑩} 삼치무조림 새우살브로콜리볶음 ^⑨ 배추김치/  매실차	영양달죽 ^⑮ 너비아니구이 ^⑮ 알감자조림 사과주스 배추김치
오후간식	식빵*딸기잼 ^{①②⑥⑩} / 포도주스	사과/요거트 ^②	멜론/우유 ^②	토마토 ^⑫ /요거트 ^②	치킨너겟*머스타드 ①②⑥⑮/오미자차	견과류 ^{④⑭} /우유 ^②
저 녁	차조밥 들깨수제비국 ^⑥ 고등어무조림 ^⑦ 감자양파볶음 배추김치	수수밥 파송송달걀국 ^① 미트볼토마토소스조림 ①②⑥⑫⑮ 열무나물 배추김치	현미찜쌀밥 팽이버섯미소국 ^{⑤⑥} 순살갈치구이 가지볶음 배추김치	기장밥 애호박순두부국 ^⑤ 오리채소볶음 새송이버섯나물 배추김치	보리밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 소고기전 ^{①⑥⑮} 고구마줄기볶음 배추김치	
열량/단백질	1106/38	1067/38	985/39	958/37	1068/48	631/24

▲ 원산지 표시 사항

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
(아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲맛
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케첩 ⑫ / 마요네즈, 머스터드 ①⑤
※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤
※ 아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.