

날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	시금치달걀죽①	양송이스프죽②	제 9회 전국동시 지방선거 (휴원)	미역죽	참치양배추죽 (다량어: 원양어선)
점심	잡곡밥 자른어묵콩나물국⑤⑥ 자른삼치데리야끼조림⑤⑥ 자른감자채당근볶음⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른애호박맑은국⑤ 자른피망돈육잡채⑤⑥⑩ 자른진미채간장조림 (오징어:수입산)⑤⑥⑦ 자른배추김치⑨		잡곡밥 자른만둣국①⑤⑥⑩ 자른새우살채소볶음⑤⑥⑨ 자른연근조림⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른버섯맑은국⑤⑥ 자른닭살당면조림⑤⑥⑩ 자른단무지무침 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐단호박&우유②	자른오코노미야끼& 액상요거트①②③⑥⑩⑬⑭		자른식빵&토마토생과일 주스①⑥⑫	자른바나나&플레인요거트②
열량/단백질	416/16	452/20	429/16	401/21	
날짜	8(월)	9(화)	10(수) <일품Day>	11(목) ★ 생일식단 ★	12(금)
오전간식	들깨야채죽⑤⑥	당근버섯죽	흑미채소죽	배추된장죽⑤⑥	새우살애호박죽⑨
점심	잡곡밥 자른건새우된장국⑤⑥ 자른돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 자른상추/쌈장⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른어묵국⑤⑥ 자른두부채소볶음⑤⑥ 자른아몬드멸치조림⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 자른푸시리샐러드⑤⑥⑫ 자른단무지	백미밥 자른황태미역국⑤⑥ 자른돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ (돼지:국산) 과일샐러드&마요드레싱②⑫ 자른배추김치⑨	잡곡밥 자른김치수제비⑥⑩ 자른옥수수달걀찜① 자른감자조림⑤⑥ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐감자&우유②	자른순두부치즈그라탕& 액상요거트②⑤⑥⑩⑬⑭	자른토마토&플레인요거트②⑫	케이크&우유①②⑤⑥	자른수박&플레인요거트②
열량/단백질	409/16	434/17	449/17	451/15	397/19
날짜	15(월)	16(화)	17(수) <일품Day>	18(목)	19(금)
오전간식	표고감자죽	연두부채소죽	복어양파죽	게살부추죽①⑥⑧	현미녹두죽
점심	잡곡밥 자른들깨미역국⑤⑥ 자른해물등그랑뎡①⑤⑥⑦ (오징어:원양어선) 연두부/양념장⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른호박일뎡장국⑤⑥ 자른돈육채소찜⑤⑥⑩ 자른오이참깨무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	자른돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 자른달걀파국①⑤ 자른탕수육①⑤⑥⑩⑫ (돼지:국산) 자른단무지	잡곡밥 자른두부새우젓국⑤⑨ 자른훈제오리채소찜⑤⑥ (오리:국산) 자른부추사과무침⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른청국장국⑤ 자른소고기당면볶음⑤⑥⑩ 자른크래미브로콜리무침 ⑤⑥⑧ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐고구마&우유②	자른유부우동⑤⑥	자른참외&플레인요거트②	자른찐만두⑤⑥⑩	자른바나나&플레인요거트②
열량/단백질	414/17	448/19	405/23	440/16	399/17
날짜	22(월)	23(화)	24(수) <일품Day>	25(목)	26(금)
오전간식	달걀양파죽①	검은콩채소죽	달걀감자루죽①⑤⑥	고구마브로콜리죽	새송이참깨죽
점심	백미밥 자른소고기당면국⑤⑥⑩ 자른동그랑뎡①⑤⑥⑩ 자른숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 자른배추김치⑨	백미밥 자른복어국①⑤⑥ 자른메추리알조림①⑤⑥ 자른햄파프리카볶음 ⑤⑥⑩(돼지:국산) 자른배추김치⑨	자른마파두부덮밥⑤⑥⑩ 자른감자양파국⑤⑥ 자른오징어부추전①⑤⑥⑦ (오징어:원양산) 자른단무지	잡곡밥 자른안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 자른가지미살카레구이⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 자른배추김치⑨	백미밥 자른오징어무국⑤⑥⑦ (오징어:원양산) 자른닭살애호박볶음⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤ 자른배추김치⑨
오후간식	자른찐감자&우유②	자른씻은김치말이국수 ①⑤⑥⑨	자른메론&플레인요거트②	자른미트볼스파게티⑤⑥⑩⑫ (돼지:국산/쇠고기:뉴질랜드)	자른키위&우유②
열량/단백질	419/19	420/30	421/22	393/19	408/21
날짜	29(월)	30(화)	<ul style="list-style-type: none"> ★ 과일, 자연식은 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ★ 떡, 빵 등은 원의 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ★ 잡곡밥은 다양한 종류로 한 종류씩 섞어 제공합니다. ★ 우유는 다른 유제품으로 변경될 수 있습니다. 		
오전간식	새우브로콜리죽⑨	청경채당근죽			
점심	잡곡밥 자른두부된장국⑤⑥ 자른간장순살찜닭⑤⑥⑩ 자른새송이볶음⑤⑥ 자른배추김치⑨	잡곡밥 자른달걀파국①⑤ 자른돈육잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 자른양배추나물⑤⑥ 자른배추김치⑨			
오후간식	자른찐단호박&우유②	자른모닝빵&우유①②⑥			
열량/단백질	437/25	468/16			

★ 알레르기 유발식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잭 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		배추김치		두부 (두부,공비지등)		수산물		
	한우	육우	젓소	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	두부	공비지등	삼치	새우살	황태	오징어	원양어선		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	원양어선			



식단 제공 기준 (1일 권장량)

연령	열량(Kcal)	단백질섭취량(g)	칼슘(mg)
영아(만1~2세)	1,000	15	500
유아(만3~5세)	1,400	20	600



알레르기 유발식품

- 알레르기 반응을 보일시에는 해당식품을 제한합니다.

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

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.



식단변경 및 감수요청

원의 사정에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수 요청을 해주시기 바랍니다.

단, 같은 식품군내에서 식단을 변경할 경우 식단감수 요청을 하지 않으셔도 됩니다.

구분	대체가능 식품	
계절과일	사과, 수박, 딸기, 오렌지, 바나나, 참외, 파인애플, 자두, 포도, 파인애플 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 바람떡, 구름떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵 등	
밥	현미밥, 혼합잡곡밥, 흑미밥, 수수밥, 차조밥, 보리밥, 기장밥 등	
국	채소국	콩나물국, 근대된장국, 감자국, 호박국, 열무된장국, 배추국 등
	고기국	소고기무국, 북어채무국, 닭곰탕, 육개장, 오징어무국 등
단백질 반찬	육류	소불고기, 제육볶음, 돈육(소고기) 장조림, 닭고기조림 등
	어류	고등어구이, 갈치조림, 삼치구이, 오징어볶음, 동태전 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	



원산지 표시

- 미표기 및 거짓으로 표기할 시에는 행정처분 대상입니다.

쌀	밥, 죽, 누룽지	배추김치	배추, 고춧가루
육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 등 포함)	수산물 및 가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미
콩	두부류, 콩국수, 콩비지		

★원산지 표시 대상에 해당하는 가공식품에 대한 원산지를 식단표에 표시할 때 수제로 만든 식품은 표시를 안 해도 되나 (원재료가 이미 원산지 표시판에 표시되어 있기 때문) 가공식품을 사용할 때는 원산지 표시를 꼭 해주시기 바랍니다. (예: 돈까스, 미트볼, 탕수육, 함박스테이크, 생선까스 등)



6월의 계절식품

과일류	복숭아, 매실, 참외, 복분자 등
채소류	감자, 오코라 등
수산물	장어, 소라, 다슬기, 참다랑어 등