

구분	월	화	수	목	금
오전간식			1	2	3
			안홍진빵⑤⑥/흰우유②	전복채소죽⑨/파인애플	소고기채소죽⑤⑥⑨/포도
점심	▲단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영양사가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3~0.4%로 제공합니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식에 해당됩니다.		간소고기나물영양밥⑩/부추양념장⑤⑥ 송농 두부양념조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤/무미김 배추김치⑨/백김치⑨	귀리밥 동태살쫄국⑤⑥ 등심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	흑미밥 미역미소국⑤ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩ 대파참외무침⑤ 백김치⑨
1-2세			361/7	387/7	350/10
오후간식 1			허니버터감자구이②⑤/흰우유②	바나나씨리얼조청범벅⑤⑥ 흰우유②	사골떡국⑤⑨/깍두기⑨/저염치즈②
열량/단백질			109/4	205/5	229/9
오후간식 2			떠먹는요플레②	갈비만두⑤⑥⑩/옥수수차	옛날붕어빵②⑤⑥/무설탕두유⑤
오전간식	6	7	8	9	10
	김가루멸치주먹밥⑤/흰우유②	어니언스프②⑤⑥⑩⑩/대추토마토⑩	전고구마/흰우유②	현상생선채소죽/바나나	소고기근대죽⑤⑩/전도복송아⑩
점심	차조밥 콩가루맑은열무국⑤⑥ 소고기장독죽⑤⑥⑩ 평이버섯계란부침①⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 아귀살조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥/ 구운김 배추김치⑨/백김치⑨	카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 맑은미역국⑤ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 연두부양념장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	홍국쌀밥 맑은콩나물국⑤ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 단호박샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물순두부국⑤⑨⑩ 일본식닭우조림⑤⑥⑩ 영아:청경채볶음⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	424/16	428/13	418/9	401/9	428/14
오후간식 1	도파아교로곤잘라피자①②⑤⑥/흰우유②	영아:달걀샐러드⑤⑥⑩/흰우유②	햇케익①②⑤⑥/무설탕두유⑤	수제볼고기버거②⑤⑥⑩/흰우유②	냉모밀소바⑤⑥/저당떠먹는요플레②
열량/단백질	176/6	194/19	180/6	255/10	229/8
오후간식 2	연두부양념장⑤⑥	계란물만두국①⑤⑥⑩/깍두기⑨	콩과일사라다①②⑤⑥/냉동글레이저	그릭요플레②	미니꿀호떡②⑤⑥/무설탕두유⑤
오전간식	13	14:미래밥상	15:초복	16	17:제헌절
	누룽지죽/참외	단호박점/흰우유②	전복버섯죽⑩/동치미⑨	계란떡국①⑤/깍두기⑨	
점심	혼합잡곡밥⑤ 열갈이된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 영아:참나물볶음⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	녹두밥 맑은콩나물국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤/구운김 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 도라지닭다리반계탕⑤⑥⑩ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 미역양파초무침⑤⑥ 알타리김치⑨/백김치⑨	수수찰밥 어린이육개장⑤⑩ 훈제오리부추찜②⑤⑥ 오이배무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
1-2세	409/11	300/9	381/11	371/14	
오후간식 1	김밥채소섞음밥①⑤⑥⑩ 흰우유②	유부우동⑤⑥	수박우유화채②/저염치즈②	헛치즈샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	
열량/단백질	256/9	108/4	103/4	165/7	
오후간식 2	도리아끼①②⑤⑥/흰우유②	복숭아⑩	토마토씨리얼범벅⑤⑥⑩	바나나	
오전간식	20	21:생일잔치	22:중식채식데이	23	24
	시금치수제비국⑤⑥/동치미⑨	갯타락죽②⑩/바나나	구운계란①/오렌지/흰우유②	파슬리크림스프②⑤⑥⑩⑩ /모닝빵①②⑤⑥/흰우유②	새우살채소죽⑤⑨/아오리사과
점심	흑미밥 어묵쫄국⑤ 합박스테이크⑤⑥⑩⑩/버섯소스⑥⑩ 유자청양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	찰보리밥 소고기미역국⑤⑥ 돈육매추리알조림①⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨/백김치⑨	마파두부굴소스덮밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 갈치살구이⑤⑥ 김부각 하트단무지	토마토잡채밥⑩ 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 안동찜닭⑤⑥⑩ 양배추나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	녹두밥 우거지갈비탕⑤⑥⑩ 해물두릅완자전①⑤⑥⑩ 숙주미나리나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	305/7	356/10	359/8	309/13	394/15
오후간식 1	영아:전고구마/흰우유②	케익①②⑤⑥/흰우유② (도담반:틀케이크)	애호박전①⑤⑥/보리차	잔치국수⑤⑥/단무지	영아:전감자/흰우유②
열량/단백질	115/4	123/5	78/2	185/5	127/6
오후간식 2	김참치마요주먹밥①⑤⑥/보리차	떠먹는요플레②	오곡미숫가루+흰우유②	참외/흰우유②	계란간장버터비빔밥①⑤⑥/배추김치⑨
오전간식	27	28	29	30	31
	베이글⑤⑥/크림치즈②/흰우유②	닭살녹두죽⑥/물김치⑨	찜감자/흰우유②	단호박죽/매론	소고기양송이죽⑤⑩/대추토마토⑩
점심	기정밥 근대국⑤⑥ 몽골리안비프⑤⑥⑩ 사과오이연겨자초무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	수수찰밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 임연수어구이⑤⑥ 숙간나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥ 가츠오버섯국⑤ 토마토소스미트볼조림⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 마늘종맛간장볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	조각서리태콩밥⑤ 황태채무국⑤⑥ 영아:돈육간장불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑥/백김치⑨	현미잡쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 영아:잘게천천히나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	335/11	342/11	296/7	387/10	398/9
오후간식 1	까르보나라스파게티 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩	블루베리햇케익①②⑤⑥ /흰우유②	삶은계란①/수박	고구마범벅①②⑤⑥/흰우유②	새우살부추전⑤⑥⑩/흰우유②
열량/단백질	221/8	100/3	106/5	80/3	118/8
오후간식 2	씨리얼①⑤⑥/흰우유②	영아:연두부양념장⑤⑥/보리차	채소볶음밥②⑤⑥/옥수수차	온메밀국수③⑤⑥/깍두기⑨	미니치즈물린①②⑤⑥/흰우유②
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				

구분	월	화	수	목	금
오전간식			1	2	3
			안홍진빵⑤⑥/원우유②	전복채소죽⑨/파인애플	소고기채소죽⑤⑥⑨/포도
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식사제공시간에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 힘에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 열도는 0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당밀 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과중식에 해당됩니다.		간소고기허니나물영양밥⑥/부추양념장⑤⑥	귀리밥	흑미밥
			송농	동태살썩각국⑤⑥	미역미소국⑤
			두부양념조림⑤⑥	등심돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑩	닭통데리야끼조림⑤⑥⑩
			스크램블에그①⑤/무미김	과일샐러드①②⑤⑥	대파참치무침⑤
			배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	백김치⑨
3-5세			452/11	554/11	519/15
오후간식 1			허니버터감자구이②⑤/원우유②	바나나씨리얼초청범벅⑤⑥/원우유②	사골떡국⑤⑥/깍두기⑨/저염치즈②
열량/단백질			109/4	205/5	229/9
오후간식 2			떠먹는요플레②	갈비만두⑤⑥⑩/옥수수차	옛날붕어빵②⑤⑥/무설탕두유⑤
오전간식	6	7	8	9	10
	김가루멸치주먹밥⑤/원우유②	어니언스프②⑤⑥⑩⑩/대추토마토⑩	진고구마/원우유②	흰살생선채소죽/바나나	소고기근대죽⑤⑥/천도복숭아⑩
점심	차조밥	현미밥	카레라이스덮밥②⑤⑥⑩②⑤⑥⑩	홍국쌀밥	보리밥
	콩가루맑은열무국⑤⑥	청국장짜개⑤⑥	맑은미역국⑤	맑은콩나물국⑤	해물순두부국⑤⑥⑩
	소고기장독묵이⑤⑥⑩	아귀살조림⑤⑥	크렌베리멸치볶음⑤⑥	돈육감자조림⑤⑥⑩	일본식닭무조림⑤⑥⑩
	팽이버섯계란부침①⑤	비타민나물⑤⑥/ 구운김	연두부양념장⑤⑥	단호박샐러드①②⑤	청경채나물⑤
	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	열무김치⑥⑨/백김치⑨
3-5세	606/24	612/19	593/13	573/14	612/20
오후간식 1	도파아고르곤잘라피자①②⑤⑥/원우유②	치킨가라아게①⑤⑥⑩/원우유②	햇케익①②⑤⑥/무설탕두유⑤	수제불고기버거②⑤⑥⑩/원우유②	냉모밀소바⑤⑥/저당떡볶이는요플레②
열량/단백질	176/6	194/19	180/6	255/10	229/8
오후간식 2	연두부양념장⑤⑥	계란물만두국①⑤⑥⑩/깍두기⑨	콘과일사라다①②⑤⑥/냉동글레이저	그릭요플레②	미니꿀호떡②⑤⑥/무설탕두유⑤
오전간식	13	14:미래밥상	15:초복	16	17:제헌절
	누룽지죽/참외	단호박죽/원우유②	전복버섯죽⑩/동치미⑤	계란떡국①⑤/깍두기⑨	
점심	혼합잡곡밥⑤	녹두밥	찰보리밥	수수찰밥	
	열갈이된장국⑤⑥	맑은콩나물국⑤	도라지닭다리반계탕⑤⑥⑩	어린이육개장⑤⑩	
	소고기불고기⑤⑥⑩	삼치살조림⑤⑥	돈육청경채볶음⑤⑥⑩	훈제오리부추찜②⑤⑥	
	참나물무침⑤	당근감자채볶음⑤/구운김	미역양파초무침⑤⑥	오이배무침⑤	
	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	알타리김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	
3-5세	585/16	429/13	545/16	531/20	
오후간식 1	김밥채소섞음밥①⑤⑥⑩/원우유②	유부우동⑤⑥	수박우유화채②/저염치즈②	햄치즈샌드위치①②⑤⑥/원우유②	
열량/단백질	256/9	108/4	103/4	165/7	
오후간식 2	도리아끼①②⑤⑥/원우유②	복숭아⑩	토마토씨리얼범벅⑤⑥⑩	바나나	
오전간식	20	21:생일잔치	22:중식체식데이	23	24
	시금치수제비국⑤⑥/동치미⑤	갯타락죽②⑩/바나나	구운계란①/오렌지/원우유②	파슬리크림스프②⑤⑥⑩⑩/모닝빵①②⑤⑥/원우유②	새우살채소죽⑤⑥/아오리사과
점심	흑미밥	찰보리밥	마파두부글소스덮밥⑤⑥⑩	토마토잡쌀밥⑩	녹두밥
	어묵썩각국⑤	소고기미역국⑤⑥	맑은콩나물국⑤	돈육김치찌개⑤⑥⑩	우거지갈비탕⑤⑥⑩
	함박스테이크⑤⑥⑩⑩/버섯소스⑥⑩	돈육매추리알조림①⑤⑥⑩	갈치살구이⑤⑥	안동찜닭⑤⑥⑩	해물두릅완자전①⑤⑥⑩
	유자청양상추샐러드⑤⑥	삼색잡채⑤⑥⑩	김부각	양배추나물⑤	숙주미나리나물⑤
	배추김치⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	하트단무지	깍두기⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨
3-5세	437/11	509/15	513/12	442/19	563/26
오후간식 1	고구마튀김⑤⑥/원우유②	케익①②⑤⑥/원우유②	애호박전①⑤⑥/보리차	잔치국수⑤⑥/단무지	찜만두⑤⑥⑩/원우유②
열량/단백질	115/4	123/5	78/2	185/5	127/6
오후간식 2	김참치마요주먹밥①⑤⑥/보리차	떠먹는요플레②	오곡미숫가루+원우유②	참외/원우유②	계란간장버터비빔밥①⑤⑥/배추김치⑨
오전간식	27	28	29	30	31
	베이글⑤⑥/크림치즈②/원우유②	닭살녹두죽⑩/물김치⑤	찜감자/원우유②	단호박죽/메론	소고기양송이죽⑤⑥/대추토마토⑩
점심	기장밥	수수찰밥	콩나물영양밥⑤/부추양념장⑤⑥	조각서리태콩밥⑤	현미찰쌀밥
	근대국⑤⑥	경상도식소고기국⑤⑥⑩	가츠오버섯국⑤	황태채무국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥
	몽골리안버프⑤⑥⑩	임연수어구이⑤⑥	토마토소스미트볼조림⑤⑥⑩⑩	쌈싸먹는오삼불고기⑤⑥⑩⑩	눈꽃치즈달걀비②⑤⑥⑩
	사과오이연겨자초무침⑤	숙갓나물⑤	마늘종맛간장볶음⑤⑥	양배추찜/쌈장⑤⑥	취나물볶음⑤⑥
	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨	배추김치⑥/백김치⑨	깍두기⑨/백김치⑨
3-5세	479/16	489/16	423/11	544/15	569/14
오후간식 1	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩⑩⑩	블루베리햇케익①②⑤⑥/원우유②	삶은계란①/수박	고구마범벅①②⑤⑥/원우유②	새우살부추전⑤⑥⑩/원우유②
열량/단백질	221/8	100/3	106/5	80/3	118/8
오후간식 2	씨리얼①⑤⑥/원우유②	닭살⑤⑥⑩/보리차	채소볶음밥②⑤⑥/옥수수차	온메밀국수⑤⑥/깍두기⑨	미니치즈롤인①②⑤⑥/원우유②
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				

7월 원산지 표기사항

원산지 표 시	밥,죽,누룽지	현미,흑미,잡쌀	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치(or백김치)		쇠고기	쇠고기	고등어
	배추,얼갈이,봄동	고춧가루	국	볶음,밥	
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산
	오징어	전복	아귀살	동태살	갈치순살
	국내산	국내산	중국산	러시아산	외국산
가공품 원산지 표 시	두부	순두부	돈육떡갈비	등심돈가스	참치
	콩	콩	돼지고기	소고기, 돼지고기	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	월양산
	훈제오리	진미채	미트볼	우사골(완)	섭산적
	오리고기	오징어	돼지고기	소고기	돈육
	국내산	페루산	국내산	국내산	호주산
	햄박스테이크	미트볼	딤섬	오징어실체	치킨가라아게
	돼지고기	돼지고기, 닭고기	돈육	오징어	닭가슴살
	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산