

요일	월	화	수	목	금	토				
날짜	6	7	8	9	10	11				
오전간식			1	2	3	4				
점심	[만 3~5세 점심 및 간식 식단 안내] - 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다. - 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회 - 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회 - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품(♣)을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♥)을 제공합니다.		♥배	늑은호박죽	♥굴	♣검은콩두유⑤				
			백미밥 미역미소장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 맛살옥수수전①⑤⑥⑧ 김구이 깍두기⑨	혼합잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부버섯맑은국⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨				
			삶은달걀①/♣우유②	브로콜리카르보나라 ①②⑤⑥⑩	카스테라①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②				
	열량(kcal)/단백질(g)		682/25	684/24	672/25	580/27				
날짜	13	14	15	16	17	18				
오전간식	♥사과		모듬버섯죽⑮		♥바나나					
점심	♥바나나		부추닭죽⑮		♥파인애플					
	♥♣두유⑤									
	현미잡곡밥 홍합살맑은국⑮ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 오이양파나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨					
			차수수밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫ 깎두기⑨		기장밥 유부장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨		해물굴소스볶음밥⑤⑨⑫⑮ 애호박맑은국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	씨리얼+♣우유②	국물떡볶이⑤⑥	식빵토스트+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	수제비⑥	미숫가루⑤/♣우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	616/25	600/26	595/29	651/27	590/23	644/25				
날짜	20	21	22	23	24	25				
오전간식	♥씨없는포도		새우죽⑤⑥⑨		♥배					
점심	♥배		미역채소죽⑤⑥		♥굴					
	♣검은콩두유⑤									
	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 우거지된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차수수밥 조갯살된장국⑤⑥⑮ 만두탕수⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑮ 푸실리샐러드(토마토소스) ⑤⑥⑫ 배추김치⑨			
			돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨		혼합잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨		잔치국수①⑤⑥			
오후간식	백설기/♣우유②	꼬마김밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	♣떠먹는요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	653/22	663/26	677/23	642/26	652/22	626/22				
날짜	27	28	29	30	생일식단					
오전간식	♥바나나		연두부죽⑤		♥바나나					
점심	♥바나나		참깨죽		♥배					
	♣두유⑤									
	기장밥 가쓰오장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨시락국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		혼합잡곡밥 다시마뭇국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	
			돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨		차수수밥 모듬어묵탕⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨		잔치국수①⑤⑥			
오후간식	크로와상①②⑥/♣우유②	후리가케주먹밥⑤	♥찐고구마/♣우유②	배추전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	670/23	636/23	677/21	657/23	641/24	658/26				
날짜	3	4	5	6	7	8				
오전간식	♥배		미역채소죽⑤⑥		♥굴					
점심	♥굴		늑은호박죽		♥♣두유⑤					
	♣검은콩두유⑤									
	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 버섯된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 양배추샐러드(카위드레싱)①⑤ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 해물동그랑땡구이⑤ 배추김치⑨		혼합잡곡밥 사골당면국⑮ 두부조림⑤⑥ 건파래실파무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 전복미역국⑤⑥⑮ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	
			배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨	
오후간식	바람떡/♣우유②	♥찐단호박/유자차	사과잼샌드위치①②⑥/ ♣우유②	어묵양념꼬치⑤⑥	케이크①②⑥+♣우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	611/20	581/27	646/24	588/27	620/25					

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

밥		누룽지		죽		배추김치		콩			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)														
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추		두부류		콩비지		돈까스		게맛살		참치캔		어묵		진미채		가스오부시		해물동그랑땡	
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산		산		산		산		산		원양산		산		산		산		산	
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기			닭고기		오리고기					
찹쌀:	산	찹쌀:	산	찹쌀:	산	산	고등어	오징어	전복					국내산	수입산			산		산				산	
							산	산	산	산	산	산	하육, 육우, 적소	산											

※ 일괄 표시한 원산지와 다른 음식을 제공할 경우 음식명 별 원산지를 기재하여야 함

농·축·수산물(29)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물가공품 포함
축산물(6)	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함) *식육, 포장육, 식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, <b>가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세</b> *해당 수산물 가공품 포함

\* 2023년 7월 1일부터 원산지 의무표시 대상 수산물의 종류가 확대되어 **가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 총 5종을 추가로 표시**하여야 합니다.

## 원산지 일괄 표시

밥·죽·누룽지		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	외국산			
백미		산	산	산	산	한우	산	산	산	산
현미						육우				
흑미						젖소				
찹쌀										
수산물 (명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게 등)			가공품류(농산물·식육·어육 가공품)							
	산	산			산		산		산	
	산	산			산		산		산	
	산	산			산		산		산	
	산	산			산		산		산	

## 음식명 별 원산지 안내

[illegible]