

2026년 3월 식단

기관명	우송유치원
발행일	2026. 02. 13.
작성자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	2	3 정월대보름	4	5	6
오전 간식		딸기요거트②, 우리밀크래커⑥	초코빵⑥, 사과, 결명자차	꿀떡, 보리차	찐고구마, 옥수수차
점심	대체공휴일		소고기계란덮밥①⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	수수밥 콩나물국⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨ 후식: 천혜향	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 두부계란부침①④⑤⑥ 멸치볶음⑤ 배추김치⑨ 후식: 사과
오후 간식		꼬마유부초밥, 동글레차	궁중떡볶이⑩, 결명자차	소고기토마토스파게티⑩ 옥수수차	감자달걀샌드위치①⑥, 감귤주스
열량/단백질		613/26	617/28	664/26	656/21
	9	10	11	12	13
오전 간식	바람떡, 옥수수차	식빵샌드⑥, 사과, 보리차	완두앙금빵①⑥, 배, 결명자차	블루베리요플레②, 유기농현미팝스낵	겉걸이밀크롤인⑥, 우유②
점심	기장밥 냉이된장국⑤⑥ 생선까스 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 후식: 배	하이라이스⑤⑥⑩ 여물국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트	흑미밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 천혜향	검정콩밥⑤ 호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 한라봉
오후 간식	유부우동⑥	떡만두국⑥⑩	감자버터구이②, 포도주스	고기만두⑤⑥⑩, 결명자차	꼬마김밥, 보리차
열량/단백질	673/21	651/23	677/22	656/21	615/25
	16	17	18	19	20
오전 간식	백설기, 유자차	스틱브레드⑥, 배, 결명자차	블루베리크림치즈빵⑥ 한라봉, 옥수수차	플레인요거트②, 우리밀곡물와플①②⑤⑥	마들렌⑥, 우유②
점심	흑미밥 양송이된장국⑤⑥ 소고기장독푹이⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	검정콩밥⑤ 복어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 천혜향	짜장밥①⑤⑥⑩ 달걀파국① 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사인머스켓푸딩	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돼지불고기볶음⑤⑥⑩ 상추부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	기장밥 맑은감자국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 진미채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 한라봉
오후 간식	짜장면⑤, 보리차	조랭이떡국①⑩	소고기주먹밥⑩, 옥수수차	베이컨크림스파게티②⑤⑥⑩ 결명자차	햄치샌드위치②⑥ 오렌지주스
열량/단백질	618/22	609/29	609/22	672/24	633/33
	23	24	25	26	27
오전 간식	찐감자, 유자차	밀크롤인②, 천혜향, 보리차	햄치빵⑥, 우유②	5세:딸기요거트②, 전병①⑥ 3,4세:햄치샌드위치②⑥⑩, 우유②	플레인식빵⑥, 우유②
점심	기장밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 천혜향	검정콩밥⑤ 조랭이떡국⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 한라봉
오후 간식	잔치국수①⑥	떡국①	꼬마김밥①, 보리차	어묵우동⑥	수제비⑥
열량/단백질	672/24	609/29	639/26	642/24	630/18
	30	31			
오전 간식	바람떡, 동글레차	달걀빵, 우유②			
점심	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 청로묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 천혜향	검정콩밥⑤ 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳걍 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♡유아요리활동		
오후 간식	감자스프②⑥, 모닝빵②	짜장떡볶이⑩, 보리차			
열량/단백질	618/22	666/30			

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	오리고기	돼지고기	소고기		배추김치		
	백미	흑미	찰쌀	순두부	두부				국거리용	볶음	고춧가루	배추	
		국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산		
		수산물			가공식품 (식육 수산)		떡갈비	만두	진미채	생선까스	해물동그랑땡	어묵	
		새우	삼치				돼지고기	돼지고기	밀	오징어	명태	오징어	연육
	베트남산	국산				국산	국산	외국산	페루산	러시아	외국산	베트남산	

