

2024년 9월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	2	3	4	5	6
오전 간식	꿀떡, 우유②	우유스틱브레드, 사과주스	플레인요거트②	겉겹이밀크롤인, 우유②	유기농현미팝스낵 골드키위퓨레
점 심	백미밥 호박두부된장국⑤⑥ 카레고등어구이①⑤⑥⑦ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식: 청사과	검정콩밥 김가루떡국 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 참깨브로콜리무침 깍두기⑨ 후식: 자두	백미밥 들깨닭살국⑤ 생선가스+타르타르소스⑤ 가지양파무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	흑미밥 유부김치국⑤⑥⑨ 돈육족발⑤⑥⑩⑫ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 키위	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 쭈꾸미채소볶음⑤⑥ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 후식: 바나나
오후 간식	궁중떡볶이, 옥수수차	유부우동	참치야채두부전, 당근주스	☞ 햄치즈샌드위치, 포도주스	치킨너겟⑫, 파인애플
열량/단백질	799/30	726/29	655/18	677/22	574/23
	9	10	11	12	13
오전 간식	증편, 우유②	단팥빵, 우유②	플레인식빵, 스위트청포도주스	복숭아요거트②⑪	송편, 오미자차
점 심	백미밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 파채돼지고기불고기⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 파인애플	백미밥 소고기국⑤⑥⑩ 대파유청란달걀찜① 부추잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 청사과	삼색소보로덮밥 가쓰오장국 너비아니구이 돌김파래자반볶음 배추김치⑨ 후식: 요구르트	흑미밥 복어미역국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식 배	기장밥 근대된장국⑤⑥ 소고기곤약장조림⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 후식: 키위
오후 간식	비엔나크림스파게티, 옥수수차	달걀간장비빔국수, 보리차	프랜치토스트, 오렌지주스	☞ 꼬마김밥, 보리차	햇도그, 청사과
열량/단백질	704/29	702/21	754/31	684/32	452/14
	16	17	18	19	20
오전 간식				스틱쌀과자, 자두주스	미니치즈롤인, 카프리션
점 심		추석		흑미밥 콩나물국⑤ 표고버섯소불고기⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 청사과	기장밥 유부된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 후식: 바나나
오후 간식				☞ 딸기잼바나나샌드위치 우유②	닭튀김⑫, 파인애플
열량/단백질				765/23	317/16
	23	24	25	26	27
오전 간식	버터프레첼, 애플망고주스	무지개떡, 우유②	딸기요거트②	우리쌀푸레이크, 우유②	치즈케익, 우유②
점 심	백미밥 복어국①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마순볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	수수밥 애호박순두부국⑤ 오징어조림⑤⑥⑦ 양상추유자청무침 깍두기⑨ 후식: 파인애플	백미밥 숙감만두국①⑤⑥⑩ 소고기양파구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 후식: 멜론	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 삼치구이 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 팽이버섯달걀국① 소고기양배추볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 바나나
오후 간식	찜만두, 오미자차	어묵우동	찜감자, 소고기스프	☞ 고구마샐러드, 매실차	오징어문어핫바, 멜론
열량/단백질	667/31	691/33	840/32	627/24	620/21
	30				
오전 간식	블루베리요거트②				
점 심	소고기카레라이스 감자국⑨ 실파계란말이① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 멜론	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참			
오후 간식	조랭이떡국	* 식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ☞ 유아요리활동			
열량/단백질	688/27				

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

쌀(밥, 죽, 누룽지)	김치류(배추, 고춧가루)	소고기	돼지고기	닭, 오리	콩	두부	수산물
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	콩 (외국산)	고등어(국내산), 쭈꾸미(베트남산), 오징어(국내산), 삼치(국내산)