

2025년 12월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	1	2	3	4	5
오전 간식	꿀떡, 산수유차	찐고구마, 굴, 옥수수차	초코빵⑥, 우유②	겉걸이밀크롤인⑥, 우유②	블루베리요거트②, 우리밀크래커⑥
점 심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ 후식: 골드향	새우볶음밥⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑱ 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트	검정콩밥⑤ 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑱ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑱ 양상추오이샐러드⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 굴
오후 간식	잔치국수④, 단감	감자버터구이, 파인애플, 결명자차	떡만두국⑥⑩, 단감	감자달걀샌드위치①⑥, 사과 오렌지주스	고기만두⑩, 사과, 보리차
열량/단백질	680/21	601/26	606/26	600/25	671/26
	8	9	10	11	12
오전 간식	바람떡, 옥수수차	마들렌⑥, 우유②	플레인식빵⑥, 우유② ↳코코아(3세)	찰보리빵, 사과, 우유②	복숭ាយ요거트②⑪, 배, 전병
점 심	흑미밥 황태뭇국⑤⑥ 떡갈비파프리카볶음⑤⑥⑱ 김구이 깍두기⑨ 후식: 배	수수밥 유부된장국⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	닭고기짜장라이스⑤⑥⑱ 무국 계란후라이① 단무지 후식: 유산균요구르트	검정콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑱ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 굴
오후 간식	어묵우동⑥, 단감	햄치즈샌드위치①⑥⑩, 배 포도주스	궁중떡볶이⑬, 굴, 결명자차	짜장면⑬, 파인애플, 보리차	꼬마김밥①, 단감, 보리차
열량/단백질	612/25	638/27	608/19	676/26	676/23
	15	16	17	18	19
오전 간식	백설기, 모과차	스틱브레드⑥, 배, 우유②	햄치즈빵⑥⑩, 우유②	식빵샌드⑥, 우유②	플레인요거트②, 쌀떡튀밥
점 심	흑미밥 순두부찌개⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑱ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	수수밥 닭개장⑤⑥⑱ 간장재육볶음⑤⑥⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	오므라이스①⑤⑩⑱ 미소장국⑤⑥ 진미채⑤⑥⑱ 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트	검정콩밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 닭간장조림⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	기장밥 맑은된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추+쌈장+부추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 굴
오후 간식	와플①②⑥, 굴, 우유②	조랭이떡국①⑬, 파인애플	수제비⑥, 단감	짜장떡볶이⑬, 사과, 결명자차	꼬마유부초밥, 단감, 둥글레차
열량/단백질	609/26	675/24	602/24	602/27	604/23
	22	23	24	25	26
오전 간식	꿀떡, 둥글레차	↳호떡(5세) 카스테라⑥, 우유②	단팥빵⑥, 우유②		딸기요거트②, 바나나
점 심	수수밥 닭곰탕⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑱ 두부부침⑤ 배추김치⑨ 후식: 배	검정콩밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 계란찜① 깍두기⑨ 후식: 사과	소고기카레라이스⑤⑥⑱ 콩나물국⑤⑥ 브로콜리⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 유산균 요구르트	성탄절	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 굴
오후 간식	칼국수⑥, 파인애플	떡국①⑬, 단감	소고기토마토스파게티⑤⑥⑱ 오렌지주스		감자스프, 모닝빵⑥, 사과
열량/단백질	677/25	660/25	604/19		605/23

▶ 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) ⑲장

※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ↳유아요리활동

★ 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	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)		떡갈비	만두	진미채	생선까스	미트볼	어묵	
	새우	삼치	오징어			돼지고기	돼지고기	밀	오징어	명태	돼지고기	연육
베트남산	국산	국산			국산	국산	외국산	페루산	러시아	국산	베트남산	