

2025년 3월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	3	4	5	6	7
오전 간식		겉걸이밀크롤인, 우유②	블루베리요플레② 우리밀크래커	식빵샌드, 오렌지주스	바나나, 레몬에이드
점 심	대체 휴일	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식: 단감	두부카레라이스⑤⑥ 어묵속갓국⑤⑥⑩ 돈육매추리알장조림①⑤⑥⑩ 단무지 배추김치⑨ 후식: 오렌지	흑미밥 풋호박된장국⑤⑥ 삼치구이 닭가슴살멕시코샐러드 ①⑤⑥⑧⑯ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 요구르트
오후 간식		달걀간장비빔국수①	햄치즈토스트, 우유②	소고기주먹밥⑯, 동글레차	유부우동
열량/단백질		616.3/26.1	608.3/20.1	661.8/27.1	616.2/17.9
	10	11	12	13	14
오전 간식	꿀떡, 꿀레몬차	핑거마들렌, 우유②	복숭아요거트, 우리밀곡물와플	치즈케익, 우유②	찐감자, 오미자차
점 심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫ 진미채간장볶음 깍두기⑨ 후식: 밀감푸딩	검정콩밥⑤ 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 연근조림 배추김치⑨ 후식: 단감	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨ 후식: 오렌지	닭가슴살짜장밥⑤⑥⑯ 달걀쪽파국① 생선까스+타르타르소스⑤ 파프리카양상추샐러드 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 얼갈이배추된장국⑤⑥ 계란찜① 황태채간장조림 배추김치⑨ 후식: 요구르트
오후 간식	짜장떡볶이⑩, 보리차	감자수제비	소고기떡국⑯	햄계란주먹밥①, 결명자차	야채꼬마김밥, 동글레차
열량/단백질	617.6/24.5	640.5/27.2	634.9/26	628.9/17.9	623.5/26.4
	17	18	19	20	21
오전 간식	스틱브레드, 우유②	플레인식빵, 우유②	딸기요거트②, 전병	모닝빵, 포도주스	바나나, 사과주스
점 심	백미밥 어묵뚝국⑤⑥ 쇠고기야채볶음⑤⑥⑩ 냉이된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 샤인머스캣푸딩	수수밥 닭개장⑤⑥⑯ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤ 깍두기⑨ 후식: 단감	검정콩밥⑤ 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 돈갈비갈비찜 애호박나물무침 배추김치⑨ 후식: 오렌지	흑미밥 쇠고기우거지국⑤⑥⑩ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑯ 우렁볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 팽이된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치무침 배추김치⑨ 후식: 요구르트
오후 간식	궁중떡볶이⑩, 옥수수차	잔치국수①	프렌치토스트, 우유②	멸치주먹밥, 보리차	어묵우동
열량/단백질	601.3/27.3	615.9/26.6	615.2/22.1	676.4/25.7	607.2/25
	24	25	26	27	28
오전 간식	증편, 유자차	단팥빵, 우유②	플레인요거트②, 현미팍스넵	버터프레첼, 망고주스	찐고구마, 매실차
점 심	백미밥 조랭이떡이떡국⑤⑥ 안매운돈육마파두부⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨ 후식: 망고푸딩	검정콩밥⑤ 황태무국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑯ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 단감	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 동태전① 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 오렌지	유니짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀양파국① 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양배추옥수수순살샐러드①⑤ 깍두기⑨ 후식: 사과	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기참살구이⑤⑩ 감자볶음 배추김치⑨ 후식: 요구르트
오후 간식	어묵간장떡볶이, 동글레차	칼국수	짜장면⑩	참치주먹밥, 옥수수차	유부초밥, 옥수수차
열량/단백질	635.1/28.1	645.4/25.6	649.6/29.3	613.7/26.7	624.4/20.3
	31				
오전 간식	카스테라, 우유②				
점 심	기장밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 산적구이⑩ 브로콜리숙회+초고추장 깍두기⑨ 후식: 요구르트	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다.			
오후 간식	크림스파게티, 결명자차				
열량/단백질	680.9/31.7				

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

원산지 표시	쌀				콩		닭고기	오리고기	돼지고기	소고기		배추김치	
	백미	흑미	찰쌀	누룽지	두부	순두부				국거리용	볶음	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물						가공식품 (식육 수산)	훈제오리	생선까스	치킨너겟	돈까스		
삼치	고등어	동태											
국산	국산	러시아산				국산		국산	국산	국산			