

# 2025년 1월 식단



	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	6	7	8	9	10
오전 간식	블루베리요플레, 우리밀크래커	꿀떡, 우유②	겉겹이밀크롤인, 자두주스	카스테라, 유아차	플레인식빵, 우유②
점 심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 달걀찜① 배추김치⑨ 후식: 굴	검정콩밥⑤ 우거지된장국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑬ 맛살브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	수수밥 조랭이미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨ 후식: 단감	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기간장주물럭⑤⑥⑩ 양배추찜+삼장⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 후식: 사인머스캣푸딩	기장밥 소고기육개장⑤⑥⑬ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식: 사과
오후 간식	짜장면, 보리차	소고기떡국①⑬	유부우동	꼬마김밥①, 옥수수차	궁중떡볶이⑬, 둥글레차
열량/단백질	675.1/26.2	660.3/26.6	658/26	685.7/25.8	611/21
	13	14	15	16	17
오전 간식	복숭아요거트②⑪ 우리밀곡물와플	단팥빵, 우유②	우유스틱브레드, 사과주스	핑거마들렌, 우유②	우리쌀푸레이크, 우유②
점 심	백미밥 황태뭇국①⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 굴	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기푹찜⑤⑥⑬⑭ 한식잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	짜장밥⑤⑥⑩ 오징어국⑤⑦ 두부탕수육①⑤⑥ 단무지⑬ 배추김치⑨ 후식: 단감	흑미밥 달래두부된장국⑤⑥ 영양돼지갈비찜⑤⑥⑩ 달걀말이① 배추김치⑨ 후식: 밀감푸딩	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과
오후 간식	달걀간장비빔국수, 옥수수차	칼국수	떡만두국	소고기주먹밥, 보리차	프렌치토스트, 매실차
열량/단백질	628.9/28.7	668.8/22	595.2/22.9	686.1/30.1	607.5/29
	20	21	22	23	24
오전 간식	딸기요거트②, 전병	증편, 청포도주스	치즈케이크, 우유②	모닝빵, 꿀레몬차	식빵샌드, 우유②
점 심	백미밥 닭곰탕⑬ 생선까스+타르타르소스⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 굴	수수밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기당면불고기⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	검정콩밥⑤ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥ 양배추콘샐러드⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 후식: 단감	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 망고푸딩	오색비빔밥①⑬ 미소된장국⑤⑥ 고기야채완자⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식: 요구르트
오후 간식	비엔나소시치크림스파게티 둥글레차	감자수제비	어묵우동	멸치주먹밥, 둥글레차	단팥호빵, 오미자차
열량/단백질	590.2/33.9	669.5/18	608.7/27.3	685.2/24.8	614/21
	27	28	29	30	31
오전 간식					초코칩머핀, 우유②
점 심	<b>설날</b>				기장밥 계란국①⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 요구르트
오후 간식					잔치국수
열량/단백질					603.9/29.8
오전 간식	<p>▶ 알레르기 유발물질</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣</p> <p>※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다.</p>				
오후 간식					
열량/단백질					

★ 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), 오징어(국내산), 삼치(국내산), 가자미(미국산)