

# 2026년 1월 식단

기관명	우송유치원
발행일	2025. 12. 15.
작성자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
				1	2
오전 간식					
점심	<p>▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳샐</p> <p>※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. ♡유아요리활동</p>			신정	겨울방학
오후 간식					
열량/단백질					
	5	6	7	8	9
오전 간식	꿀떡, 둥글레차	카스테라⑥, 우유②	블루베리크림치즈빵⑥, 우유②	우유쉬폰⑥, 우유②	딸기요거트②, 바나나
점심	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식: 사과	검정콩밥⑤ 얼갈이두부된장국⑤⑥ 닭간장조림⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨ 후식: 배	소고기계란덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 유산균요구르트②	기장밥 호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 메추리알장조림① 배추김치⑨ 후식: 사과	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 고등어조림⑤⑥⑦ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 단감
오후 간식	잔치국수①⑥, 단감	감자버터구이②, 결명자차, 꿀	떡만두국⑥⑩, 파인애플	감자달걀샌드위치①⑥ 오렌지주스, 사과	고기만두⑥⑩, 보리차, 배
열량/단백질	675/20	614/22	617/28	621/31	636/21
	12	13	14	15	16
오전 간식	바람떡, 결명자차	찐고구마, 옥수수차	초코빵⑥, 우유②	겉겹이밀크롤⑥, 우유②	블루베리요플레② 우리밀크래커⑥
점심	검정콩밥⑤ 황태뭇국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨ 후식: 배	새우볶음밥①⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트	차조밥 어묵국⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 굴	기장밥 닭곰탕⑮ 생선까스①⑤⑥ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 단감
오후 간식	어묵우동⑥, 단감	짜장면⑥⑮, 보리차, 꿀	궁중떡볶이⑮, 파인애플, 결명자차	감자스프②⑥, 모닝빵⑥, 사과	야채고마김밥, 배, 보리차
열량/단백질	644/30	640/25	639/26	680/26	674/28
	19	20	21	22	23
오전 간식	백설기, 모과차	마들렌⑥, 우유②	플레인식빵⑥, 우유②	찰보리빵, 우유②	복숭아요거트②, 전병①⑥
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈까스⑤⑥⑩ 깻잎순나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 사과	수수밥 미역국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨ 후식: 배	짜장밥①⑤⑥⑩ 달걀파프리카① 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트	검정콩밥⑤ 시금치된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 달걀찜①⑤ 배추김치⑨ 후식: 굴	기장밥 닭고기육개장⑤⑥⑮ 해물동그랑땡⑤⑥⑰ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 단감
오후 간식	소고기조랭이떡국①⑩, 단감	수제비⑥, 파인애플	와플①②⑥, 꿀, 유자차	햄치스 샌드위치②⑥, 사과, 포도주스	소고기주먹밥⑮, 배, 둥글레차
열량/단백질	654/32	633/33	616/25	620/19	636/21
	26	27	28	29	30
오전 간식	꿀떡, 보리차	스틱브레드⑥, 우유②	햄치즈빵⑥⑩, 우유②	식빵샌드⑥, 우유②	플레인요거트②, 쌀떡튀밥
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥⑨ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵 달래무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 양상추오이샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트	흑미밥 조랭이떡국⑤⑥ 떡갈비파프리카볶음⑤⑥⑩ 계란말이①⑤ 배추김치⑨ 후식: 굴	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 사과
오후 간식	잔치국수①⑥, 단감	소고기떡국①⑩, 꿀	계란비빔국수①⑥, 파인애플 보리차	짜장떡볶이⑩, 사과, 결명자차	소고기토마토스파게티⑩ 배, 오렌지주스
열량/단백질	642/24	680/26	616/25	642/24	640/25

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