

<식 단 표>

3월 첫째주	월(1)	화(2)	수(3)	목(4)	금(5)
오전간식		채소죽	단호박죽	참깨죽	옥수수스프②⑥
점심식사	삼일절	백미밥 복덕국①⑤⑥ 무소스불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑥ ⑩ 미소장국⑤⑥ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은순두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 불동나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 잔멸치파프리카볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		오렌지/우유②	백설기/우유②	사과/우유②	찐고구마/엑살발효유②
열량(kcal)/단백질(g)		641/27	642/25	600/23	683/24

3월 둘째주	월(8)	화(9)	수(10)	목(11)	금(12)
오전간식	달걀죽①⑤	참치채소죽	게살죽①⑤⑥⑧	배추된장죽⑤⑥	버섯죽
점심식사	흑미밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 우육국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장달걀비빔밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연근튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑩ 감자채볶음⑤ 청경채나물 깍두기⑨	현미밥 쇠고기맑은국⑩ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	노란시루떡/우유②	사과/우유②	찐만두⑤⑥⑩/우유②	말기/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	614/25	626/25	647/24	653/26	646/24

3월 셋째주	월(15) 생일식단	화(16)	수(17)	목(18)	금(19)
오전간식	누룽지죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	흑임자죽	연두부죽⑤	시금치죽⑤⑥⑩
점심식사	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑨ 배추김치⑨	잡쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀싹파국①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 동태전 부추양파무침 배추김치⑨	백미밥 감장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	증편/우유②	채소튀김①⑤⑥/우유(100㎖)②	사과/우유②	바나나/우유②	파인애플/호살발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	657/23	623/27	619/23	607/23	636/28

3월 넷째주	월(22)	화(23)	수(24)	목(25)	금(26)
오전간식	누룽지죽	황태죽	버섯들깨죽	채소죽	닭죽⑩
점심식사	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩ 잔멸치건과류볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 닭살간장볶음⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	카레볶음밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 파프리카콘센라드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은두부국⑤⑥ 참치달걀찜①② 브로콜리깨무침 배추김치⑨
오후간식	토마토⑩/우유②	찐감자/엑살발효유②	머핀①②⑥/우유(100㎖)②	간장떡볶이⑤⑥/우유②	사과/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	672/23	613/27	687/23	692/26	616/29

3월 다섯째주	29(월)	30(화)	31(수)	** 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 *아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의하시기 바랍니다.	
오전간식	참깨죽	게살죽①⑤⑥⑧	연두부죽⑤		
점심식사	보리밥 근대된장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 새발나물초무침 배추김치⑨	콩나물비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨		
오후간식	오렌지/우유②	단팥빵①②⑥/우유②	바나나/우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	661/25	672/25	601/23		

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물		
	백미	흑미	현미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소			오징어	다랑어(참치)	명태
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	(육우) 국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아
가공품													

영아1~2세는 1일 에너지:단백질=900kcal:20g, 유아3~5세는 1400kcal:25g 기준입니다.

(한국인영양소섭취기준 2020년,어린이급식관리지침서2021 식품의약품안전처)

식단(간식포함) 에너지 기준:만1~2세-약 390~440kcal/만3~5세- 약600~680Kcal

간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로,1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공됩니다.

♣특정식품(예:우유,계란,고등어,복숭아,토마토,새우,견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 담임교사에게 꼭 알려주시기 바랍니다.