

<식 단 표>

4월 첫째주	** 알레르기 유발식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  * 아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히	목(1)	금(2)
오전간식		참깨죽	시금치죽⑤⑥⑬
점심식사		백미밥1/2 미소장국⑤⑥ 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑩ 메추리알감자조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		썬만두⑤⑥⑩/우유(100ml)②	오렌지 /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	식물계 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등) 이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의하시기 바랍니다.	728/23	607/26

4월 둘째주	월(5)생일식단	화(6)	수(7)	목(8)	금(9)
오전간식	옥수수스프②⑥	게살죽①⑤⑥⑧	미역죽⑤⑥	달걀죽①	채소죽
점심식사	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩/⑥⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨	백미밥 쇠고기맑은국⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀찜①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 순살삼치구이⑤ 무나물 배추김치⑨	참쌀밥 닭곰탕⑬ 잔멸치파프리카볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	꽃송편/우유②	오렌지 /우유②	바나나 /우유②(100ml)	썬고구마 /액상발효유②	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②(100ml)
열량(kcal)/단백질(g)	758/29	631/22	728/23	657/22	658/28

4월 셋째주	월(12)	화(13)	수(14)	목(15)	금(16)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	누룽지죽	당근양파죽	버섯죽	두부죽⑤
점심식사	백미밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 맑은순두부국⑤⑥ 소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ⑮ 김구이 백김치⑨	현미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기글소스볶음⑤⑩ ⑮ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 양배추찜/양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토 ⑫/우유②	카스텔라①②⑥/우유②(100ml)	과일샐러드 ②/우유②	채소전①⑤⑥/우유②	사과 /액상발효유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/23	661/23	624/22	640/26	641/22

4월 넷째주	월(19)	화(20)	수(21)	목(22)	금(23)
오전간식	황태죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	크림스프②⑥	콩나물죽⑤⑥	단호박죽
점심식사	기장밥 콩나물국⑤ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 미니새송이버섯볶음 ⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국⑨ 치즈채소달걀말이①②⑤ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 당수육①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기부추잡채 ⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나 /우유②	파인애플 /우유②	백설기/우유②	오렌지 /액상발효유②	치즈스틱②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	602/27	658/23	667/23	633/23	658/28

4월 다섯째주	월(26)	화(27)	수(28)	목(29)	금(30)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	채소죽	누룽지죽	연두부죽⑤	참치채소죽
점심식사	백미밥 복어양파국①⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀찜①② 잔멸치건과류볶음 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 부추새우국⑨ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 치킨가스/소스①⑤⑥⑬/⑥⑫ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 /액상발효유②	감자전⑤⑥/ 우유②(100ml)	토마토 ⑫ /우유②	절편/우유②(100ml)	바나나 /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	679/20	666/23	633/30	640/25	653/30

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	1) 수산물		
	백미	흑미	현미	참쌀	배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소			오징어	다량어 (참치)	명태
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	(육우) 국내산			국내산	국내산	국내산
가공품	시금치죽(쇠고기: 국내산 한우)												

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

(한국영양소섭취기준 2015년,어린이급식관리지침서2020 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 제공합니다.

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