

구분	1(목)	2(금)	3(토)	
오전간식	수제요거트	수제요거트	스프	
점심식사	※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 원산지: 소고기(수입산-미국산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산), 오리고기(국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어, 콩치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란, 메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산), 배추김치(국내산), 배추(국내산), 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남, 중국)	잡곡밥 어묵국 가자미조림 오이양파생채 미나리숙주나물 배추김치	잡곡밥 황태국 닭야채볶음 쪽파무생채 양배추찜/쌈장 배추김치	스프 잡곡밥 썩국 짜장소스 어묵야채볶음 단무지무침 배추김치
오후간식	콩: 두부, 순두부, 유부, 연두부(수입산-미국, 캐나다, 중국외)	쌀과자/수정과	밤식빵/우유	
열량/단백질	782/31	890/31	791/27	

구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 들깨무우국 코다리조림 계란야채볶음 부추콩나물무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돈스테이크 감자조림 비트무생채 배추김치	잡곡밥 미역국 잡채 조기구이 숙주무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 돈김치볶음 상추겉절이 무나물 배추김치	잡곡밥 계란국 돈까스/소스 한라봉청무생채 부추무침 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 돈장조림 두부구이/양념장 세발나물 배추김치
오후간식	딸기/동글레차	찐고구마/메밀차	영양떡/식혜	단호박죽/결명자차	과배기/우유	바나나/녹차
열량/단백질	829/31	848/33	759/37	837/32	893/29	764/31

구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 시락국 제육볶음 호박볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 고등어조림 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 대파육개장 비엔나감자조림 무나물 돌나물초장무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 낙지야채볶음 생강청우영조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 두부장국 짜장닭찜 오이양파생채 숙주무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 두부탕수육 무생채 썩갠무침 배추김치
오후간식	사과/옥수수수염차	찐단호박/보리차	인절미/매실차	약식/오미자차	롤빵/우유	토마토/대추차
열량/단백질	851/29	809/38	781/31	773/36	869/26	812/47

구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트	스프
점심식사	잡곡밥 감자양파국 닭살야채볶음 대파새송이조림 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 청국장국 파리메추리알조림 어묵야채볶음 열갈이나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 가자미조림 당근호박볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기 무나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭감자조림 버섯야채볶음 오이숙주무침 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 마파두부 계란햄구이 갯순나물 배추김치
오후간식	오렌지/동글레차	찐감자/메밀차	절편/식혜	김치전/수정과	카스테라/우유	딸기/녹차
열량/단백질	712/34	864/34	765/28	899/32	718/36	725/21

구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	수제요거트	수제요거트	수제요거트	수제요거트		
점심식사	잡곡밥 들깨버섯국 돈불고기 오이맛살무침 적채상추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 우영잡채 코다리조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 닭된장찜 적채무생채 콩나물나물 배추김치	잡곡밥 된장국 동그랑땡전조림 두부조림 팽이버추나물 배추김치	잡곡밥 조갯살무국 훈제오리야채볶음 오이도라지무침 열무나물 배추김치	
오후간식	키위/옥수수수염차	찐고구마/보리차	백설기/매실차	크림스프&모닝빵	롤빵/우유	
열량/단백질	871/34	897/30	895/35	736/31	869/26	

