노원구

12월 건강식단

어린이 · 청소년







Made with Goodnotes

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

2026년 12월 일반형(초등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4	5
아침			핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	고구마죽 배추김치 ⑨	건새우주먹밥 ⑨	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	두부주먹밥 ⑤
점심			잡곡밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 두부조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 무채양팟국 ⑤⑥ 갈치살구이 ⑤⑥ 쑥갓사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 감자옹심이국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 연근튀김 ⑤⑥. 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 잔치국수 ⑤⑥ 오징어링튀김 ⑤⑥⑰ 양상추샐러드(오리엔탈) ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찹쌀현미밥 청국장찌개 ⑤ 대구살간장조림 ⑤⑥ 당근양파볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁			달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 부추맑은국 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 김칫국 ⑨ 쇠고기깻잎볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 돈육어묵볶음 ⑤⑥⑩ 상추파채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭가슴살버터구이 ②⑮ 브로콜리숙회(흑임자) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀양팟국 ①⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 파프리카오이무침 배추김치 ⑨
간식			크림소스스파게티 ②⑥⑩	꿀떡 우유 ②	딸기 우유 ②	짜장떡볶이 ⑤⑥⑩	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)			1420.1/51.6	1310.1/45	1333.7/46.2	1341.5/52.1	1374.2/52.5
	6	7	8	9	10	11	12
아침	참치주먹밥 ⑤	팥죽 동치미 ⑨	카스테라 ①②⑥ 우유 ②	양배추김죽 깍두기 ⑨	다진유부주먹밥 ⑤⑥	프렌치토스트 ①②⑥ 두유 ⑤	꼬마김밥 ⑤⑬
점심	흑미밥 쇠고기뭇국 ⑯ 과일소스두부탕수 ⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자맑은국 ⑤⑥ 새송이달걀전 ①⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기채소구이 ⑤⑯ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부찌개 ①⑤ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑮ 아욱나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 배춧국 ⑤⑥ 등갈비구이 ⑤⑥⑩ 단호박꿀찜 깍두기 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑯ 실파미소장국 ⑤⑥ 찐만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 당면닭곰탕 ⑮ 어묵볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	백미밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 시금치된장국 ⑤⑥ 삼겹살구이 ⑩ 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 양송이스프 ②⑥ 생선까스 ⑤ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마뭇국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 부추무침 배추김치 ⑨	수수밥 떡국 완자조림 ①⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 깍두기 ⑨	잡곡밥 채개장 ⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 바지락국 ⑱ 두부양배추채전 ①⑤ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	백설기 우유 ②	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	약식 식혜	호떡 ④⑤⑥ 우유 ②	찐밤 우유 ②	쌀씨리얼+우유②	미니약과 ①②⑤⑥ 우유미숫가루 ②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	1475.2/62.4	1395.6/52.1	1540.6/37.7	1449.2/61.4	1591.8/65.4	1522.5/57.2	1558.2/49.9
	13	14	15	16	17	18	19
아침	우엉주먹밥 ⑤⑥	누룽지죽 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 ①②⑥ 우유 ②	애호박죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김치주먹밥 ⑤⑨	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	전복죽 ⑱
점심	기장밥 쑥갓된장국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찹쌀현미밥 김칫국 ⑨ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시래기맑은국 오리주물럭 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 두부부침 ⑤⑥ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 파프리카달걀말이 ①⑤ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 오이소면비빔국수 ⑤⑥⑩ 우동국물 ⑤⑥ 어묵채소볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 김파국 ①⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 숙주맑은국 돼지고기구이 ⑤⑩ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 사골당면국 ⑯ 달걀채소죽찜 ①⑤⑥⑫ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥ 들깨뭇국 ⑤⑥ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑯ 상추유자청무침 깍두기 ⑨	찹쌀현미밥 시금치맑은국 찜닭 ⑤⑥⑮ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 새우구이 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
간식	송편 우유 ②	귤 호상요구르트②	노란시루떡 오미자차	찐감자 우유 ②	채소전 ⑤⑥ 우유 ②	수제블루베리우유 ②	찹쌀도넛츠 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1439.3/48.4	1287.2/51.6	1449.6/47.4	1381.3/53.9	1356.8/45.1	1360.3/65.9	1261/56.6
	20	21	22	23	24	25	26
아침	치즈주먹밥 ②⑤	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	새우살채소죽 ⑨ 배추김치 ⑨	두부주먹밥 ⑤	식빵토스트 ①②⑥ 우유 ②	유부초밥 ⑤⑥
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기단호박찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 버섯탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩ 대구살조림 ⑤⑥ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 채소닭고기국 ⑤⑥⑮ 치즈오믈렛 ①②⑤ 열무들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기애호박볶음 ⑤⑯ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 숙주된장국 ⑤⑥ 양상추딸기샐러드(요거트) ② 깍두기 ⑨	백미밥 부추맑은국 쇠고기구이 ⑤⑯ 강낭콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	기장밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 시금치달걀찜 ① 호두마늘종볶음 ⑤⑥⑭ 깍두기 ⑨	수수밥 홍합탕 ⑱ 닭가슴살부추볶음 ⑤⑥⑮ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 쇠고기볶음우동 ⑤⑥⑯⑱ 달걀팟국 ① 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찹쌀현미밥 양송이맑은국 꼬막살채소무침 ⑤⑥⑱ 고구마맛탕 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 순두부찌개 ①⑤ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 버섯찌개 돼지고기떡갈비 ⑤⑥⑩ 연두부샐러드(오리엔탈) ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	우유미숫가루 ②⑤	단감 우유 ②	팥죽	증편 우유 ②	어묵탕 ⑤⑥	삶은달걀 ① 우유 ②	키위 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1343.8/56.6	1265/47.4	1304.9/55.2	1352.7/54.4	1254.5/46.9	1362.3/68.9	1419.6/54
	27	28	29	30	31		
아침	후리가케주먹밥 ⑤⑥	병아리콩죽 ⑤ 배추김치 ⑨	찐빵 ⑥ 우유 ②	시금치된장죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	영양주먹밥 ⑤		
점심	찹쌀현미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 달걀장조림 ①⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새알심미역국 ⑤⑥ 두부양념구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 콩나물국 ⑤ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑮⑱ 얼갈이된장나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
저녁	백미밥 무채양팟국 ⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음 ⑤⑥⑮ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 조갯살맑은국 ⑱ 쇠고기궁중떡볶이 ⑤⑥⑯ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우간장덮밥 ⑤⑥⑨ 미소장국 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 오징어찌개 ⑤⑥⑰ 옥수수달걀말이 ①⑤ 비빔만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑯ 순살가자미찜 ⑤⑥ 양배추유자청샐러드 깍두기 ⑨		
간식	군고구마 우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 보리차	바람떡 우유 ②	우유 ②	쇠고기쌀국수 ⑯		
열량(kcal)/단백질(g)	1241.8/46.1	1259.8/55.4	1385.1/60	1605.9/60.7	1318.9/49.2		

<식품알레르기 유발물질 표기>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

Made with Goodnotes

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

2026년 12월 일반형(중고등학생)

	일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4	5
아침			핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	고구마죽 배추김치 ⑨	건새우주먹밥 ⑨	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	두부주먹밥 ⑤
점심			잡곡밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑱ 두부조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 무채양팟국 ⑤⑥ 갈치살구이 ⑤⑥ 쑥갓사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 감자옹심이국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 연근튀김 ⑤⑥. 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 잔치국수 ⑤⑥ 오징어링튀김 ⑤⑥⑰ 양상추샐러드(오리엔탈) ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찹쌀현미밥 청국장찌개 ⑤ 대구살간장조림 ⑤⑥ 당근양파볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁			달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 부추맑은국 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 김칫국 ⑨ 쇠고기깻잎볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 돈육어묵볶음 ⑤⑥⑩ 상추파채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭가슴살버터구이 ②⑮ 브로콜리숙회(흑임자) ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀양팟국 ①⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 파프리카오이무침 배추김치 ⑨
간식			크림소스스파게티 ②⑥⑩	꿀떡 우유 ②	딸기 우유 ②	짜장떡볶이 ⑤⑥⑩	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)			1755.3/64.7	1531.9/54.6	1562.7/56.1	1652.6/65.1	1613.3/64.3
	6	7	8	9	10	11	12
아침	참치주먹밥 ⑤	팥죽 동치미 ⑨	카스테라 ①②⑥ 우유 ②	양배추김죽 깍두기 ⑨	다진유부주먹밥 ⑤⑥	프렌치토스트 ①②⑥ 두유 ⑤	꼬마김밥 ⑤⑬
점심	흑미밥 쇠고기뭇국 ⑯ 과일소스두부탕수 ⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자맑은국 ⑤⑥ 새송이달걀전 ①⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	잡곡밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기채소구이 ⑤⑯ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 순두부찌개 ①⑤ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑮ 아욱나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 배춧국 ⑤⑥ 등갈비구이 ⑤⑥⑩ 단호박꿀찜 깍두기 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑯ 실파미소장국 ⑤⑥ 찐만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 당면닭곰탕 ⑮ 어묵볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
저녁	백미밥 우거지들깨국 ⑤⑥ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 시금치된장국 ⑤⑥ 삼겹살구이 ⑩ 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 양송이스프 ②⑥ 생선까스 ⑤ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마뭇국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 부추무침 배추김치 ⑨	수수밥 떡국 완자조림 ①⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 깍두기 ⑨	잡곡밥 채개장 ⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 바지락국 ⑱ 두부양배추채전 ①⑤ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	백설기 우유 ②	마들렌 ①②⑥ 우유 ②	약식 식혜	호떡 ④⑤⑥ 우유 ②	찐밤 우유 ②	쌀씨리얼+우유②	미니약과 ①②⑤⑥ 우유미숫가루 ②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	1749.6/77.6	1644.4/63.8	1914.4/46.2	1711.6/76.1	1903.8/81.5	1932/73.9	1900.8/63
	13	14	15	16	17	18	19
아침	우엉주먹밥 ⑤⑥	누룽지죽 배추김치 ⑨	모닝빵+딸기잼 ①②⑥ 우유 ②	애호박죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	김치주먹밥 ⑤⑨	밤식빵 ①②⑥ 우유 ②	전복죽 ⑱
점심	기장밥 쑥갓된장국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찹쌀현미밥 김칫국 ⑨ 고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 시래기맑은국 오리주물럭 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 두부부침 ⑤⑥ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 파프리카달걀말이 ①⑤ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 오이소면비빔국수 ⑤⑥⑩ 우동국물 ⑤⑥ 어묵채소볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 김파국 ①⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	백미밥 숙주맑은국 돼지고기구이 ⑤⑩ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 사골당면국 ⑯ 달걀채소쪽찜 ①⑤⑥⑫ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	짜장밥 ⑤⑥ 들깨뭇국 ⑤⑥ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠갈비찜 ⑤⑥⑯ 상추유자청무침 깍두기 ⑨	찹쌀현미밥 시금치맑은국 찜닭 ⑤⑥⑮ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 새우구이 ⑤⑨ 배추김치 ⑨
간식	송편 우유 ②	귤 호상요구르트②	노란시루떡 오미자차	찐감자 우유 ②	채소전 ⑤⑥ 우유 ②	수제블루베리우유 ②	찹쌀도넛츠 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	1702.2/59.1	1504.5/63	1791.9/59	1625.9/66.2	1592.7/54.5	1674.1/83.5	1469/69.9
	20	21	22	23	24	25	26
아침	치즈주먹밥 ②⑤	게살죽 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	새우살채소죽 ⑨ 배추김치 ⑨	두부주먹밥 ⑤	식빵토스트 ①②⑥ 우유 ②	유부초밥 ⑤⑥
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 돼지고기단호박찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 버섯탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩ 대구살조림 ⑤⑥ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 채소닭고기국 ⑤⑥⑮ 치즈오믈렛 ①②⑤ 열무들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기애호박볶음 ⑤⑯ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 숙주된장국 ⑤⑥ 양상추딸기샐러드(요거트) ② 깍두기 ⑨	백미밥 부추맑은국 쇠고기구이 ⑤⑯ 강낭콩조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
저녁	기장밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 시금치달걀찜 ① 호두마늘종볶음 ⑤⑥⑭ 깍두기 ⑨	수수밥 홍합탕 ⑱ 닭가슴살부추볶음 ⑤⑥⑮ 무생채 배추김치 ⑨	백미밥(추가) 쇠고기볶음우동 ⑤⑥⑯⑱ 달걀팟국 ① 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 청국장찌개 ⑤ 돼지고기콩나물찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찹쌀현미밥 양송이맑은국 꼬막살채소무침 ⑤⑥⑱ 고구마맛탕 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 순두부찌개 ①⑤ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 버섯찌개 돼지고기떡갈비 ⑤⑥⑩ 연두부샐러드(오리엔탈) ⑤⑥ 배추김치 ⑨
간식	우유미숫가루 ②⑤	단감 우유 ②	팥죽	증편 우유 ②	어묵탕 ⑤⑥	삶은달걀 ① 우유 ②	키위 호상요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	1617.7/71.9	1472.3/57.7	1646.2/71.4	1584.2/67	1497/58.9	1635.1/85.5	1687.8/66.6
	27	28	29	30	31		
아침	후리가케주먹밥 ⑤⑥	병아리콩죽 ⑤ 배추김치 ⑨	찐빵 ⑥ 우유 ②	시금치된장죽 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	영양주먹밥 ⑤		
점심	찹쌀현미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 세발나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 달걀장조림 ①⑤⑥ 애호박전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새알심미역국 ⑤⑥ 두부양념구이 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 콩나물국 ⑤ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑮⑱ 얼갈이된장나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
저녁	백미밥 무채양팟국 ⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음 ⑤⑥⑮ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 조갯살맑은국 ⑱ 쇠고기궁중떡볶이 ⑤⑥⑯ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우간장덮밥 ⑤⑥⑨ 미소장국 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 오징어찌개 ⑤⑥⑰ 옥수수달걀말이 ①⑤ 비빔만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 육개장 ⑤⑥⑯ 순살가자미찜 ⑤⑥ 양배추유자청샐러드 깍두기 ⑨		
간식	군고구마 우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 보리차	바람떡 우유 ②	우유 ②	쇠고기쌀국수 ⑯		
열량(kcal)/단백질(g)	1438.7/55.8	1507/70.3	1665.2/73.8	1924.2/75.2	1584.9/62		

<식품알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

Made with Goodnotes