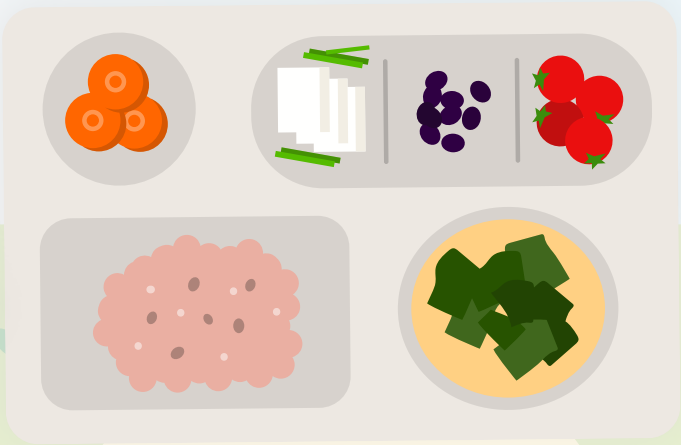
노원구

12월 건강식단

유아식







Made with Goodnotes

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 12월 식단표A
(만1-2세,기본,알레르기표기)

(　　) 어린이집/유치원
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	QR로 영양정보가 쏙! 나트륨 줄이기	12/1 (화)	12/2 (수)	12/3 (목)	12/4(금) 국없는 저염밥상	12/5 (토)
오전간식	카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요! 나트륨 줄이기	과일(사과or배)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	근대죽⑤⑥(과일(귤))	과일(바나나or딸기)	과일(토마토⑫)
점 심		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 봄동국⑤⑥ 목살느타리구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ (데리야끼)떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	팥밥⑤(쌀밥) (해물⑧⑰⑱)순두부⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 저염호박국⑤⑥⑨ (or숭늉or발효유②) 탕수육①⑤⑥⑩⑫ (or치즈볼①②⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(머스캣))	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 버섯국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식		쌀국수⑤⑥⑯	빵(찐빵)①②⑤⑥ (or사과샐러드①②⑤⑥), 차③	굴린감자②⑤, 우유②	빵(카스테라)①②⑤⑥, 우유②	모둠어묵⑤⑥ (or만둣국①⑤⑥⑩⑯)
kcal/단백질/칼슘		474.2/18.9/156.8	420.1/13.0/188.5	474.5/20.4/297.5	528.7/21.1/171.5	353.3/13.4/126.2

일 자	12/7 (월)	12/8 (화)	12/9 (수)	12/10 (목)	12/11(금) 일당!오십! 저당밥상	12/12 (토)
오전간식	과일(사과or감)	과일(딸기or배)	(미숫가루⑤⑥)우유②	타락죽②(과일(토마토⑫))	과일(바나나or머스캣)	과일(귤)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭살채소국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 미역(레몬)무침(무나물⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ (or쇠고기감자국⑤⑥⑯) 멸치(호두⑭)조림⑤⑥ 김구이(버섯나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 장국⑤⑥(스프②⑤⑥) 돈가스①⑤⑥⑩⑫ (or연어스테이크⑤⑥⑨⑱) 저당(감)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	양배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 비지국⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	당근전①⑤⑥ (or약과①②⑤⑥), 식혜	찐고구마, 우유②	(카레②⑫⑯⑱)우동①⑤⑥⑧⑨	구운달걀①, 차③	빵(단팥빵①②⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②	토스트①②⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	423.4/14.5/108.0	462.3/17.9/276.9	517.0/20.7/202.9	434.0/13.9/144.8	468.8/19.0/176.2	378.2/12.3/86.3

일 자	12/14 (월)	12/15 (화)	12/16(수) 저탄소 지구밥상: 팥	12/17 (목)	12/18 (금)	12/19 (토)
오전간식	파프리카, 요거트②	과일(귤or바나나)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	쇠고기(비트)죽⑤⑥⑯ (or과일(딸기))	과일(사과or감)	과일(토마토⑫)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (들깨)무채국⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 톳두부무침⑤⑥ (or상추무침⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (돼지⑩)곰탕⑤⑥⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ (or쇠고기오이볶음⑤⑥⑯) 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (홍합살⑱)미역국⑤⑥ (or쇠고기당면국⑤⑥⑯) 달걀프리타타①②⑤⑩⑫ (or달걀찜①⑨) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or생선전①⑤⑥) 연근(견과④⑭)조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	제육볶동비빔밥⑤⑥⑩ (or쌀밥,제육볶음⑤⑥⑩) 부추국⑤⑥ 간장연두부⑤⑥ 어묵조림⑤⑥(조미김) 배추김치⑨(깍두기⑨)	시금치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 게살국①⑤⑥⑧ (or채소맑은국⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	주먹밥⑤⑥⑯	찐단호박, 우유②	크로켓①②⑤⑥⑫	온(메밀③)국수①⑤⑥⑨	빵(크루아상)①②⑤⑥, 우유②	부침개①⑤⑥⑨⑰
kcal/단백질/칼슘	498.5/20.5/192.0	438.4/20.0/283.8	426.1/16.7/198.2	537.0/17.2/144.5	534.7/18.4/200.5	432.0/18.4/117.0

일 자	12/21 (월)	12/22 (화)	12/23 (수)	12/24(목) 즐거운밥상: 성탄절	12/25(금) 성탄절	12/26 (토)
오전간식	과일(바나나or배)	과일(사과or머스캣)	당근, 치즈②	꿈인누룽지(과일(귤))	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 팥	과일(배)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 열무국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱ (베이컨⑩)호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 돈육(춘장⑨⑱)볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑯ (무청)고등어조림⑤⑥⑦ (or달걀말이①⑤⑫) 감자볶음⑤⑥(우엉볶음⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	★감수 없이 날짜 변경 가능 스파게티②⑤⑥⑩⑫ (or볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱or쌀밥) 스프②⑤⑥(어묵국⑤⑥) 순살치킨①④⑤⑥⑫⑮ 과일(딸기)(샐러드①②⑤⑥⑫) 깍두기⑨(채소피클)	  ▪ 비타민B1이 풍부해 탄수화물 소화를 도와요. ▪ 칼륨이 풍부해 부기를 빼줘요.	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	맛밤, 우유② (or과일⑪샌드위치①②⑤⑥⑩②)	동지팥죽⑤ (or찐고구마, 우유②)	(군)만두①⑤⑥⑩	빵(롤케이크①②⑤⑥ or쌀빵①②⑤⑥), 우유②		수제비⑤⑥⑨⑱
kcal/단백질/칼슘	524.0/17.0/270.3	489.2/19.7/132.1	446.4/19.3/204.4	476.8/20.1/150.8		435.7/14.8/156.8

일 자	12/28 (월)	12/29 (화)	12/30 (수)	12/31 (목)	알레르기 유발식품
오전간식	과일(토마토⑫or사과)	과일(딸기or바나나)	오이, 요거트②	브로콜리죽⑤⑥(과일(머스캣))	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 오리볶음⑤⑥⑨⑱ (or장조림①⑤⑥⑩) 무조림⑤⑥(무쌈) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 된장찌개⑤⑥ (or부대찌개⑤⑥⑨⑩) 삼치구이⑤⑥(두부구이⑤⑥) 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (오징어⑰)양배추국⑤⑥ 돈육(카레②⑫⑯⑱)조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥(미역줄기⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ (or달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑯⑱) 팽이장국⑤⑥ 윙봉조림⑤⑥⑨⑮⑱ (or구이⑤⑥⑨⑮⑱) 깍두기⑨(배추김치⑨) 과일(귤)	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.
오후간식	찐감자, 우유②	(팥)칼국수⑤⑥⑨⑱	옥수수버터구이①②⑤	빵(구운도넛)①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	425.5/19.8/249.4	429.0/17.0/100.3	482.0/17.7/196.6	495.0/19.2/274.8	

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,홍미)	배추김치		콩				고등어	오징어	생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제)		
		배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	연두부			함박(돈육)	생선가스(명태)	햄(돈육)
	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)							
					떡갈비(돈육)	탕수육(돈육)	돈가스(돈육)	완자(돈육)	생선전(명태)	베이컨(돈육)	순살치킨(닭고기)	햄(돈육)
	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

☑ 한 번 더 체크

☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉐이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

Made with GoodNotes

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 12월 식단표A
(만3-5세,기본,알레르기표기)

( ) 어린이집/유치원

※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	QR로 영양정보가 쏙! 나트륨 줄이기	12/1 (화)	12/2 (수)	12/3 (목)	12/4(금) 국없는 저염밥상	12/5 (토)
오전간식	카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요! 나트륨 줄이기	과일(사과)(참깨죽⑤⑥)	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	근대죽⑤⑥(과일(귤))	과일(바나나or딸기)	과일(토마토⑫)
점 심		잡곡밥⑤⑥ 봄동국⑤⑥ 목살느타리구이⑤⑥⑩ 채소묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ (쇠고기⑯)미역국⑤⑥ (데리야끼)떡갈비⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	팥밥⑤(쌀밥) (해물⑧⑰⑱)순두부⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 저염호박국⑤⑥⑨ (or숭늉or발효유②) 탕수육①⑤⑥⑩⑫ (or치즈볼①②⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(머스캣))	쇠고기볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 버섯국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식		쌀국수⑤⑥⑯	떡(꿀떡) (or빵(찐빵)①②⑤⑥), 차③	굴린감자②⑤, 우유②	빵(카스테라)①②⑤⑥, 우유②	모둠어묵⑤⑥
kcal/단백질/칼슘		677.4/27.0/223.9	600.1/18.6/269.2	677.8/29.1/425.0	755.3/30.2/244.9	504.7/19.1/180.3

일 자	12/7 (월)	12/8 (화)	12/9 (수)	12/10 (목)	12/11(금) 일당!오십! 저당밥상	12/12 (토)
오전간식	과일(사과or감)	과일(딸기)((단)호박죽⑤⑥)	(미숫가루⑤⑥)우유②	타락죽②(과일(토마토⑫))	과일(바나나or머스캣)	과일(귤)
점 심	쌀밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 미역(레몬)무침 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ (or쇠고기감자국⑤⑥⑯) 멸치(호두⑭)조림⑤⑥ 김구이(버섯나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥(스프②⑤⑥) 돈가스①⑤⑥⑩⑫ (or미트볼조림①⑤⑥⑩⑫⑮⑯) 저당(감)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	양배추볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 비지국⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	당근전①⑤⑥ (or채소전①⑤⑥⑨⑰), 식혜	찐고구마, 우유②	(카레②⑫⑯⑱)우동①⑤⑥⑧⑨	떡(절편)(구운달걀①), 차③	빵(단팥빵①②⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②	토스트①②⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	604.8/20.7/154.3	660.5/25.6/395.6	738.5/29.5/289.9	620.1/19.9/206.9	669.7/27.1/251.7	540.3/17.6/123.3

일 자	12/14 (월)	12/15 (화)	12/16(수) 저탄소 지구밥상: 팥	12/17 (목)	12/18 (금)	12/19 (토)
오전간식	파프리카, 요거트②	과일(귤) (or김치죽⑤⑥⑨or배추죽⑤⑥)	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	쇠고기(비트)죽⑤⑥⑯ (or과일(딸기))	과일(사과or감)	과일(토마토⑫)
점 심	쌀밥 (들깨)무채국⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 톳두부무침⑤⑥ (or상추무침⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ (돼지⑩)곰탕⑤⑥⑯ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ (or쇠고기오이볶음⑤⑥⑯) 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (홍합살⑱)미역국⑤⑥ 달걀프리타타①②⑤⑩⑫ (or달걀찜①⑨) 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (or생선전①⑤⑥) 연근(견과④⑭)조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	제육봄동비빔밥⑤⑥⑩ (or쌀밥,제육볶음⑤⑥⑩) 부추국⑤⑥ 간장연두부⑤⑥ 어묵조림⑤⑥(조미김) 배추김치⑨(깍두기⑨)	시금치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 게살국①⑤⑥⑧ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑯ (or주먹밥⑤⑥⑯)	찐단호박, 우유②	떡(팥떡⑤) (or크로켓①②⑤⑥⑫), 차③	온(메밀③)국수①⑤⑥⑨	빵(크루아상)①②⑤⑥, 우유②	부침개①⑤⑥⑨⑰
kcal/단백질/칼슘	712.1/29.3/274.2	626.3/28.6/405.4	608.7/23.9/283.2	767.1/24.6/206.5	763.8/26.3/286.4	617.1/26.2/167.1

일 자	12/21 (월)	12/22 (화)	12/23 (수)	12/24(목) 즐거운밥상: 성탄절	12/25(금) 성탄절	12/26 (토)
오전간식	과일(바나나or배)	과일(사과)(새우살죽⑤⑥⑨)	당근, 치즈②	끓인누룽지(과일(귤))	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 팥	과일(배)
점 심	쌀밥 열무국⑤⑥ 두부강정④⑤⑥⑨⑫⑱ (베이컨⑩)호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 돈육(춘장⑨⑱)볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기국⑤⑥⑯ (무청)고등어조림⑤⑥⑦ (or달걀말이①⑤⑫) 감자볶음⑤⑥(우엉볶음⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	★감수 없이 날짜 변경 가능 스파게티②⑤⑥⑩⑫ (or볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱or쌀밥) 스프②⑤⑥(어묵국⑤⑥) 순살치킨①④⑤⑥⑫⑮ 과일(딸기)(샐러드①②⑤⑥⑫) 깍두기⑨(채소피클)	 ▪ 비타민B1이 풍부해 탄수화물 소화를 도와요. ▪ 칼륨이 풍부해 부기를 빼줘요.	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	맛밤, 우유② (or(과일⑪)샌드위치①②⑤⑥⑩⑫)	동지팥죽⑤ (or찐고구마, 우유②)	떡(쑥떡) (or(군)만두①⑤⑥⑩), 차③	빵(롤케이크①②⑤⑥ or쌀빵①②⑤⑥), 우유②		수제비⑤⑥⑨⑱
kcal/단백질/칼슘	748.6/24.3/386.2	698.9/28.1/188.8	637.7/27.5/292.0	681.2/28.8/215.5		622.4/21.1/224.0

일 자	12/28 (월)	12/29 (화)	12/30 (수)	12/31 (목)
오전간식	과일(토마토⑫or사과)	과일(딸기)(닭살죽⑤⑥⑮)	오이, 요거트②	브로콜리죽⑤⑥(과일(머스캣))
점 심	쌀밥 시금치국⑤⑥ 오리볶음⑤⑥⑨⑱ (or장조림①⑤⑥⑩) 무조림⑤⑥(무쌈) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ (or부대찌개⑤⑥⑨⑩) 삼치구이⑤⑥(두부구이⑤⑥) 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (오징어⑰)양배추국⑤⑥ 돈육(카레②⑫⑯⑱)조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥(미역줄기⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 팽이장국⑤⑥ 윙봉조림⑤⑥⑨⑮⑱ (or구이⑤⑥⑨⑮⑱) 깍두기⑨(배추김치⑨) 과일(귤)
오후간식	찐감자, 우유②	떡(설기떡), 차③ (or(팥)칼국수⑤⑥⑨⑱)	옥수수버터구이①②⑤	빵(구운도넛)①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	607.9/28.3/356.3	612.8/24.2/143.3	688.6/25.3/280.9	707.2/27.5/392.6

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 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.

※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.

원산지

쌀 (밥,죽,누룽지) (찬쌀,현미,흑미)	배추김치		콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	연두부						
____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

떡갈비(돈육)	탕수육(돈육)	돈가스(돈육)	미트볼(돈육)	완자(돈육)	생선전(명태)	베이컨(돈육)	순살치킨(닭고기)	햄(돈육)
____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산	____산

생일/이벤트/견학식단(미사용 시 삭제)

함박(돈육)	생선가스(명태)	햄(돈육)
____산	____산	____산

☑ 한 번 더 체크

☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다

Made with Goodnotes