노원구

12월 건강식단

어르신



Made with Goodnotes

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

12월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
발행일 : 2026-11-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



		'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충분한 수분	
1일		백미밥2/3 매생이떡국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 진미채무침⑤⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥⑱ 감자채햄볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 해물완자전⑤⑨ 궁채들깨볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 순두부채소죽⑤ 석: 달걀채소죽①	오전	마늘가루②⑤⑥
에너지	단백질					오후	삶은달걀① &보리차
1831 kcal	89g						
2일		백미밥 조갯살맑은국⑱ 두부양념조림⑤⑥ 죽봉어묵볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크/소스①⑤⑥⑩ 단호박샐러드①⑤ 무생채 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 맛살채소죽①⑤⑥⑧ 석: 들깨버섯죽	오전	요구르트②
에너지	단백질					오후	통밀쿠키 &대추차
1931 kcal	68g						
3일		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 건새우마늘종조림⑤⑥⑨ 취나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 봄동겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 동태양념찜⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기채소죽⑤⑥⑯ 석: 동태살채소죽⑤⑥	오전	감귤
에너지	단백질					오후	카스테라 ①②⑥ &우유②
1864 kcal	81g						
4일		백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 도라지오이무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 마카로니콘샐러드①⑤ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 죽순채볶음⑤⑥ 치커리양파무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 닭살채소죽⑮	오전	떠먹는 요거트②
에너지	단백질					오후	증편 &둥굴레차
1863 kcal	82g						
5일		백미밥 홍합살뭇국⑱ 참치채소볶음⑤ 연두부찜/양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥1/2 잔치국수⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	백미밥 사골우거짓국⑤⑥⑯ 적어구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석: 유부채소죽⑤	오전	두유⑤
에너지	단백질					오후	양갱 &녹차
1825 kcal	86g						
6일		백미밥 북엇국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑮⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 쑥갓나물 배추김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 가자미카레구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 물미역초무침 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 훈제오리채소무침 깻잎순나물⑤⑥ 궁채장아찌 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 잔멸치채소죽 석 소고기채소죽⑤⑥⑯	오전	배
에너지	단백질					오후	찐빵⑤⑥ &우유②
1799 kcal	79g						
7일 대설		백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 새송이버섯볶음⑤ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (콩나물,시금치,고사리) 유부장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨/요구르트②	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 단호박죽	오전	바나나
에너지	단백질					오후	약과①②⑤⑥ &오미자차
1969 kcal	75g						

Made with Goodnotes

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

12월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
발행일 : 2026-11-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



	에너지	단백질	'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충분한 수분	
8일	1971 kcal	99g	백미밥 조갯살맑은국⑱ 섭산적구이⑤⑥⑯ 베이컨마늘종볶음⑤⑩ 파래무무침 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑰⑱ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 도라지볶음 배추나물 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 버섯들깨죽	오전	마늘기름②⑤⑥
							오후	호떡 ①②⑤⑥ &둥굴레차
9일	1902 kcal	88g	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 감자표고조림⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 채소달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골우거짓국⑤⑥⑯ 단호박해물찜⑤⑥⑨⑰⑱ 올방개묵무침③⑤⑥ 무들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 석: 흑임자죽	오전	요구르트②
							오후	쌀과자⑤⑥ &옥수수차
10일	1799 kcal	82g	백미밥 콩비지백탕⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑯ 잔멸치꽈리고추볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 봄동나물무침 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애느타리버섯볶음⑤⑥ 쑥갓나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 소고기버섯죽⑨ 석: 닭살채소죽⑮	오전	감귤
							오후	모닝빵 ①②⑤⑥ &두유⑤
11일	1939 kcal	96g	백미밥 달걀실파국① 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 김구이/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 소고기버섯전골⑤⑥⑯ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑱ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁된장찌개⑤⑥⑱ 가자미양념찜⑤⑥ 어향가지볶음⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 흰살생선채소죽⑤⑥	오전	떠먹는 요거트②
							오후	시루떡 &보리차
12일	1839 kcal	78g	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥⑯ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 청경채겉절이 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓무침⑤⑥ 시래기된장나물 깍두기⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 오리훈제구이/머스타드S①⑤ 팽이버섯피망볶음⑤ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	두유⑤
							오후	크래커 &매실차
13일	1982 kcal	85g	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 온두부찜⑤ 취나물무침 깍두기⑨	잡곡밥1/2 들깨칼국수⑥⑨ 육원전①⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 적어구이⑤⑥ 늙은호박조림⑤⑥ 치커리유자무침 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 참치채소죽 석 소고기채소죽⑤⑥⑯	오전	사과
							오후	꽈배기 ①②⑤⑥ &우유②
14일	1908 kcal	80g	백미밥 소고기뭇국⑯ 스크램블에그①②⑥ 쥐어채무침⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 닭살채소죽⑮	오전	단감
							오후	카스타드 &요구르트②

Made with Goodnotes

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

12월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
발행일 : 2026-11-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



	'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충분한 수분	
15일	백미밥2/3 김가루떡국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑫ 애호박전①⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 표고버섯조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자채피망볶음 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 소고기버섯죽⑤⑥⑯	오전	미숫가루②⑤⑥
에너지 1980 kcal	단백질 77g				오후	물만두찜 ⑤⑥⑩⑯⑱ &메밀차③
16일	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤ 낙지볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물김칫국⑤⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 잔멸치채소죽	오전	요구르트②
에너지 1828 kcal	단백질 69g				오후	쌀과자⑤⑥ &녹차
17일	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 건곤드레해물볶음⑨⑱ 진미채무침⑤⑥⑰ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 사골곰국⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 새우살채소죽⑨ 석: 들깨버섯죽	오전	감귤
에너지 1833 kcal	단백질 95g				오후	호밀빵 &두유⑤
18일	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 돈육꽈리고추조림⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 가쓰오부시장국⑤⑥ 생선까스/타르소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오리훈제채소무침⑤⑥ 늙은호박조림⑤⑥ 비트무초절임 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 단호박죽	오전	떠먹는 요거트②
에너지 1934 kcal	단백질 69g				오후	증편 &옥수수차
19일	백미밥 동태맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 밥새우볶음⑤⑥⑨ 근대된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 떡만둣국①⑤⑥⑩ 돈맥적구이⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 고사리볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 도토리묵무침⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 소고기버섯죽⑤⑥⑯	오전	두유⑤
에너지 1970 kcal	단백질 91g				오후	통밀쿠키 &결명자차
20일	백미밥 곤약어묵국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 가자미카레구이⑤⑥ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 진미채도라지무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 애호박새우젓볶음⑤⑥⑨ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 순두부채소죽⑤	오전	사과
에너지 1925 kcal	단백질 99g				오후	찐빵⑤⑥ &우유②
21일	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수양념찜⑤⑥ 베이컨마늘종볶음⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥⑤⑥ 들깨무채국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 치커리양파무침 배추김치⑨ 사과주스	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 맛살팽이버섯전①⑤⑥⑧ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 맛살채소죽①⑤⑥⑧	오전	배
에너지 1954 kcal	단백질 72g				오후	찐고구마 &요구르트②

Made with Goodnotes

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

12월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
발행일 : 2026-11-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



	'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충분한 수분	
22일 동지 에너지 / 단백질 1872 kcal / 90g	백미밥 조갯살맑은국⑱ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥1/2 팥죽 오향장육⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음 부추무침⑤⑥ 동치미⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 상추겉절이 도시락김 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 소고기브로콜리죽⑯ 석: 들깨버섯죽	오전 오후	마늘가루②⑤⑥ 찐감자 &매실차
23일 에너지 / 단백질 1977 kcal / 82g	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀실파국① 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 짜사이채무침 배추김치⑨ 사과	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 삼치무조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 시금치달걀죽①	오전 오후	요구르트② 약과①②⑤⑥ &오미자차
24일 에너지 / 단백질 1819 kcal / 85g	백미밥 북엇국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥⑯ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 사골곰탕⑯ 해물완자전⑤⑨ 도라지무침⑤⑥ 시래기된장나물 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 북어채소죽 석: 닭살채소죽⑮	오전 오후	감귤 단팥빵①②⑥ &우유②
25일 성탄절 에너지 / 단백질 1966 kcal / 84g	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 죽봉어묵볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 단호박크림스프② 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 사골우거짓국⑯ 고등어김치찜⑤⑥⑦⑨ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 두부채소죽⑤ 석: 새우살브로콜리죽⑨	오전 오후	떠먹는 요거트② 백설기 &옥수수차
26일 에너지 / 단백질 1977 kcal / 86g	백미밥 콩나물국⑤ 비엔나소시지케찹조림⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치달걀볶음①②⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 방어구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 봄동겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육고추잡채/꽃빵⑤⑥⑩⑱ 가지나물⑤⑥ 마늘종지무침 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 흑임자죽	오전 오후	두유⑤ 크래커 &녹차
27일 에너지 / 단백질 1943 kcal / 80g	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 우엉조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥1/2 쌀국수⑯ 춘권튀김/초간장⑤⑥ 아삭이고추된장무침 깍두기⑨ 요거트②	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 동태전/양념장①⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 동태살채소죽⑤⑥	오전 오후	바나나 카스테라①②⑥ &우유②
28일 에너지 / 단백질 1820 kcal / 80g	백미밥 들깨무챗국 참치채소볶음⑤ 연두부찜/양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 주꾸미볶음⑤⑥ 치커리겉절이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국 오리주물럭볶음⑤⑥ 부추양파무침 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 연두부채소죽⑤⑥ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑯	오전 오후	사과 증편 &옥수수차

Made with Goodnotes

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

12월 식단표

(일반식 4찬_간식,죽식 포함)

발행처 : 노원구 어린이·사회복지 급식관리지원센터
발행일 : 2026-11-20
작성자 : 사회복지팀
출 처 : 식생활안전관리원



	'상쾌한' 조식	'활력있는' 중식	'편안한' 석식	죽식	간식+*충분한 수분	
29일 에너지 / 단백질 1996 kcal / 95g	백미밥 사골우거짓국⑤⑥⑯ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 가지볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 북어김칫국⑤⑥⑨ 돈사태찜⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	조: 흰죽 중: 닭살채소죽⑮ 석: 북어채소죽	오전	마늘가루②⑤⑥
					오후	고구마맛탕⑤ &보리차
30일 에너지 / 단백질 1984 kcal / 66g	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 브로콜리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 돈삼겹수육⑤⑥⑩ 모듬쌈(상추,깻잎)/쌈장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑯ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 흰살생선채소죽⑤⑥ 석: 소고기채소죽⑤⑥⑯	오전	요구르트②
					오후	쌀과자⑤⑥ &작두콩차⑤⑥
31일 에너지 / 단백질 1885 kcal / 91g	백미밥 홍합살맑은국⑱ 닭살피망볶음⑤⑮ 명엽채무침⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 너비아니구이⑤⑥⑯ 궁채볶음⑤⑥ 양배추부추무침 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조: 흰죽 중: 달걀채소죽① 석: 단호박죽	오전	감귤
					오후	호밀빵 &우유②
특식		<크리스마스> 백미밥 단호박크림스프 돈육찹스테이크 새우살브로콜리볶음 리코타치즈샐러드/발사믹D 배추김치/요구르트	<절기메뉴> 호박죽(대설) 동지팥죽(동지)			

알레르기 유발식품 표시

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

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

원산지 표시	쌀(찹쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품	콩		콩가공품	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우			
	수산물								수산물·식육가공품				
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	꽃게	아귀								

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.
※ 친환경 및 농산물우수관리(GAP) 인증식품 사용으로 안전한 급식관리에 동참하여 주시기 바랍니다.

Made with Goodnotes