

# 2022학년도 9월 식단표

날짜	9/5(월)	9/6(화)	9/7(수)	9/8(목)	9/9(금)
오전 간식	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	 풍성한 추석
점심	잡곡밥 황태콩나물국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 콘슬로우샐러드①⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑬ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 무김치⑨	닭고기하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑬ 만두탕수①⑤⑥⑩ 짜먹는요거트② 단무지	잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑬ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 굴소스새우정경채나물⑤ ⑥⑨⑬ 무김치⑨	
오후간식	미니약과⑤⑥와 아몬드	바나나	에그타르트	송편	
칼로리/단백질	542kcal/33g	545kcal/25g	601kcal/23g	632kcal/22g	
날짜	9/12(월)	9/13(화)	9/14(수)	9/15(목)	9/16(금)
오전 간식	 연휴 보내세요~~	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g
점심		잡곡밥 다시마감자국⑤⑥ 미트볼케찹조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살달걀볶음밥 ①⑤⑥⑧⑨ 생선까스①⑤⑥ 방울토마토⑫ 단무지	잡곡밥 소고기샤브샤브⑤⑥⑬ 삼치구이⑤ 파프리카콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀만두국①⑥⑩ 두부고기조림⑤⑥⑩ 모듬버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		딸기파운드①②⑤⑥	마시는 요쿠르트와 치즈②	요거얌얌쥬스	치즈모닝빵①②⑥
칼로리/단백질		582kcal/23g	592kcal/26g	541kcal/27g	552kcal/34g
날짜	9/19(월)	9/20(화)	9/21(수)	9/22(목)	9/23(금)
오전 간식	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g
점심	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 과일	잡곡밥 갈비탕⑬ 견과류멸치볶음⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	들기름김가루국수①⑥ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 짜먹는요거트② 단무지	잡곡밥 유부달걀국①⑤⑥ 콩치무조림⑤⑥ 새우젓애호박나물 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 홍합탕⑤⑥⑬ 케이준치킨샐러드 ①⑤⑥⑫⑬ 미역줄기맛살볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	치즈어묵바②⑤⑥	초코빵①②⑥	소떡소떡⑤⑥⑩	유기농과일쥬스	물만두①⑤⑥⑩
칼로리/단백질	554kcal/22g	605kcal/39g	596kcal/28g	543kcal/21g	611/24g
날짜	9/26(월)	9/27(화)	9/28(수)	9/29(목)	9/30(금)
오전 간식	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g	우유②85kcal/3g
점심	잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑨⑬ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 단호박샐러드①②⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 맑은감자탕⑤⑥⑩ 궁중잡채⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 무김치⑨	사과카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 미니핫도그①⑤⑥⑩ 요쿠르트② 단무지	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 해물전①⑤⑥⑨⑬⑭ 열무된장무침⑤⑥ 무김치⑨	잡곡밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 소시지토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑩⑫ 그린빈감자조림⑤⑥ 무김치⑨
오후간식	씨리얼바②⑤⑥	버터쿠키①②⑥	바람떡	유기농야채쥬스	브라우니
칼로리/단백질	609kcal/25g	679kcal/43g	598kcal/25g	567kcal/25g	615kcal/28g

- ❖ 본원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무등의 천연재료를 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 날로 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심 식사와 간식의 필요 열량은 약 600-680칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다

