

| 첫째주 | 일자/요일 | 식사 | ★ 알레르기 유발식품 ★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑯조개류(굴, 전복, 흉합 포함) ⑯잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
|------|---|---|--|--|--|---|---|
| | 간식 | | | | | | |
| | 열량/단백질 | | | | | | |
| 둘째주 | 일자/요일 | 3일(월) | | 4일(화) | 5일(수) | 6일(목) | 7일(금) |
| | 간식 | 쌀과자/배 | | 호떡 | 찐달걀①/매실차 | 바나나/우유② | 햄버거①②⑤⑥⑩ |
| | 식사 | *국 없는 날* 찹곡밥 닭갈비②⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨ | | 백미밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑯ 동태전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | *국 없는 날* 소고기주먹밥⑤⑯ 쌀떡볶이⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩⑯⑯⑯ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② | 백미밥 맑은미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ | *국 없는 날* 깍두기치즈볶음밥②⑨ 달걀후라이①⑤ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨/주스 |
| | | 782/28 | | 784/33 | 773/29 | 784/28 | 782/30 |
| | | 10일(월) | | 11일(화) | 12일(수) | 13일(목) | 14일(금) |
| | 간식 | 바람떡/주스 | | 모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ | 고구마튀김①⑤⑥ | 멜론/띠먹는요구르트② | 시리얼⑤⑥/우유② |
| | *국 없는 날* 백미밥 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩②⑯ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ | | 찹곡밥 뼈해장국⑤⑥⑯ 소시지채소볶음⑤⑥⑯⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 순두부찌개①⑤ 닭봉조림⑤⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ | *국 없는 날* 찹곡밥 삼치구이⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ | *국 없는 날* 돈육찹채덮밥⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑯ 단무지무침⑯ 배추김치⑨ | |
| | 열량/단백질 | 788/25 | | 800/35 | 764/34 | 716/30 | 8133/31 |
| 셋째주 | 일자/요일 | 17일(월) | | 18일(화) | 19일(수) | 20일(목) | 21일(금) |
| | 간식 | 호두과자①②⑥⑯/주스 | | 후리카케주먹밥⑤/배 | 짜장떡볶이 | 어묵바⑤⑥/굴 | 밤만쥬⑥/우유② |
| | 식사 | 찹곡밥 만둣국⑤⑥⑯ 주꾸미볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ | | *국 없는 날* 백미밥 닭살간장볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ | *국 없는 날* 찹곡밥 삼겹살구이⑯ 명엽채조림⑤⑥ 배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | *국 없는 날* 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑯⑯⑯ 새우튀김①⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨/단감 |
| | | 835/27 | | 793/35 | 822/29 | 773/32 | 757/31 |
| | | 24일(월) | | 25일(화) | 26일(수) | 27일(목) | 28일(금) 지구데이 |
| | 간식 | 가래떡구이&조청/주스 | | 바나나/띠먹는요구르트② | 김말이튀김⑤ | 도너츠①②⑤⑥/두유⑤ | 찐고구마/우유② |
| | *국 없는 날* 백미밥 돼지갈비찜⑤⑥⑯ 골뱅이무침⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | | 찹곡밥 두부김치찌개⑤⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ | *국 없는 날* 백미밥 오리주물럭⑤⑥ 순대채소볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 찹곡밥 소고기미역국①② 오징어두루치기⑤⑥⑯⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ | *국 없는 날* 참치채소비빔밥⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | |
| | 열량/단백질 | 744/28 | | 790/29 | 774/26 | 812/30 | 821/32 |
| 다섯째주 | 일자/요일 | 29일(화) | | 30일(수) | 31일(목) | 1일(금) | 2일(금) |
| | 간식 | 가래떡구이&조청/주스 | | 바나나/띠먹는요구르트② | 김말이튀김⑤ | 도너츠①②⑤⑥/두유⑤ | 찐고구마/우유② |
| | 식사 | *국 없는 날* 백미밥 돼지갈비찜⑤⑥⑯ 골뱅이무침⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | | 찹곡밥 두부김치찌개⑤⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ | *국 없는 날* 백미밥 오리주물럭⑤⑥ 순대채소볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 찹곡밥 소고기미역국①② 오징어두루치기⑤⑥⑯⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ | *국 없는 날* 참치채소비빔밥⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ |
| | | 744/28 | | 790/29 | 774/26 | 812/30 | 821/32 |