

키즈밀 튼튼 식단 2025 MAY

KIS(International)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	5월의 추천 식재료  오징어에는 "타우린"이란 성분이 풍부하여 간의 기능을 개선해 피로 회복에 효과적이고, 고단백 식품으로 성장기 아이들의 근육 형성과 회복을 돕습니다. 양배추의 비타민U와 글루타민은 위 점막을 보호해 위장 질환을 예방합니다. 또한 파프리카와 오이는 비타민 C가 풍부해 아이들의 면역력 강화에도 도움을 줍니다.			01	02 휴 교
2주	05  부처님오신날 & 어린이날 *대체휴일(6일)		07 고르곤졸라피자 ①②⑥ 허니닭봉조림⑬ 컬리콜리구이 ABC주스④ 새싹채소샐러드 (시저드레싱) 605kcal(C104P18F13)	08 백미밥 순두부국⑥ 돈육불고기⑩ 도토리묵무침 파프리카냉채 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	09 유니짜장면 ⑤⑥⑩ 게살스프①⑧ 수제참쌀탕수육①②⑥⑩ /과일소스④⑬ 그린샐러드 (키워드레싱) 수제단무지 622kcal(C104P20F14)
오전			채소죽 181Kcal	잼샌드위치②⑥ /유기농우유② 180Kcal	포자편만두①⑥⑩/유자차 184Kcal
3주	12 콘치즈핫도그 ①②⑥⑩ 몽골리안비프⑭⑰ 샤인머스캣주스 모듬채소구이 로메인샐러드 (이탈리안드레싱) 613kcal(C104P20F13)	13 혼합잡곡밥 육개장⑬ 훈제오리볶음 미니새송이조림 다시마튀각 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	14 볼로네제라자냐 ①②⑥⑩⑫ 어니언스프②⑥ 수제오징어튀김①②⑥⑬ 모닝롤①②⑥/달기잼 유러피안샐러드 (사우전드레싱) 622kcal(C104P20F14)	15 백미밥 김치국 데리야가돈육볶음⑩ 시금치나물 우영조림 수제깍두기/열무김치 605kcal(C104P18F13)	16 <키즈밀데이> 키즈밀스페셜파스타 ①②⑥⑩ 치킨켄사디아 ①②⑥⑬⑭ 감귤주스 어린이샐러드 (오리엔탈드레싱) 수제오이피클 613kcal(C104P20F13)
오전	초코링씨리얼⑥ /유기농우유② 172Kcal	시몬케익①②⑥ /수제딸기주스 183Kcal	과일2종 172Kcal	찐옥수수/배도라지주스 178Kcal	수제팬케이크①②⑥ /유기농우유② 182Kcal
4주	19 <하프데이> 수제햄버거①②⑥⑩⑫⑭ 새우튀김①②⑥③ &치즈볼①②⑥/케첩⑩ 과일2종 푸룬주스 613kcal(C104P20F13)	20 흑미밥 아욱된장국 소불고기⑭ 숙주나물⑤ 들깨느타리볶음 백김치/포기김치605kcal(C104P18F13)	21 수제후라이드치킨 ①②⑥⑬ 수제간장양념치킨①②⑥⑬ 웨이감자 자몽에이드 라디치오샐러드 (발사믹드레싱) 622kcal(C104P20F14)	22 백미밥 하이라이스소스②⑥⑩ 갈비군만두①⑥⑩ 소고기가지볶음⑭ 비타민우침 백김치/배추겉절이 585kcal(C95P22F13)	23 수제등심돈까스 ①②⑥⑩/소스 칠리토마토스튜⑫ 쌀밥 스크램블에그①② 파사파사샐러드 (참깨드레싱) 613kcal(C104P20F13)
오전		파배기도넛①②⑥ /유기농요구르트② 183Kcal	야채어묵바⑥⑦ /유기농우유② 184Kcal	꿀떡/유기농매실차 182Kcal	수제크랜베리머핀①②⑥ /유기농우유② 179Kcal
5주	26 베이컨토핑피자 ①②⑥⑩⑫ 브로콜리스프②⑥ 바베큐닭wing구이⑬ 발사믹그린빈스볶음 양상추샐러드 (자두드레싱) 622kcal(C104P20F14)	27 수수밥 복어국⑦ 영양돈사태찜⑩ 연근참깨무침 구이김 백김치/열무김치 585kcal(C95P22F13)	28 수제함박스테이크 ①②⑥⑩⑫ 미니우동⑥⑦ 고구마후라이 보코치니샐러드② (랜치드레싱) 양배추사워크라우트 605kcal(C104P18F13)	29 현미밥 소고기뭇국⑭ 달걀비⑬ 두부조림⑤ 오이생채 백김치/석박지 613kcal(C104P20F13)	30 로제스파게티 ①②⑥⑩⑫ 하와이안폭찜⑩⑬ 포도푸딩 당근라페도핑샐러드 (요거트드레싱)② 수제모듬피클 622kcal(C104P20F14)
오전	현미마들렌①②⑥ /유기농요구르트② 183Kcal	과일2종 175Kcal	수제프레치토스트①②⑥ /유기농오미자차 184Kcal	뮤즐리⑥/유기농요거트② 173Kcal	하트팜미어파이①②⑥ /유기농우유② 182Kcal



● 원산지 표시안내
쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 찹쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지, 콩국수(콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 삼치, 아귀, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(베트남산), 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랭이포(인도네시아산)
①난류 ②유제품 ③메밀 ④사과 ⑤대두 ⑥밀 ⑦생선류 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬달걀류 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯양고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑱파인애플 ★과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지케어가 이루어지고 있습니다.
● 영양성분 안내
Kcal: calorie(칼로리, 열량), C: carbohydrate(탄수화물), P: protein(단백질), F: fat(지방)을 의미하며 C, P, F 옆의 숫자는 식품에 함유된 각 영양성분의 무게(g)를 의미합니다.
1인 평균 제공량 기준으로 작성되었으며, 개인의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다 *위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.
Kizmeal 박상아 영양사 | qlqlem5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

키즈밀 튼튼 식단 2025 MAY

KIS(Halal)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	5월의 추천 식재료  오징어에는 "타우린"이란 성분이 풍부하여 간의 기능을 개선해 피로 회복에 효과적이고, 고단백 식품으로 성장기 아이들의 근육 형성과 회복을 돕습니다. 양배추의 비타민U와 글루타민은 위 점막을 보호해 위장 질환을 예방합니다. 또한 파프리카와 오이는 비타민 C가 풍부해 아이들의 면역력 강화에도 도움을 줍니다.			01	02 휴 교
오전					
2주	05  06 부처님오신날 & 어린이날 *대체휴일(6일)		07 고르곤졸라피자 ①②③ 허니닭조림⑩ 컬러콜리구이 ABC주스④ 새싹채소샐러드 (시저드레싱) 605kcal(C104P18F13)	08 백미밥 순두부국⑤ 콩불고기⑤⑥ 도토리묵무침 파프리카냉채 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	09 유니짜장면⑤⑥ 계살스프①⑧ 소이커틀렛⑤⑥ /과일소스④⑫ 그린샐러드 (키워드레싱) 수제단무지 622kcal(C104P20F14)
오전			채소죽 181Kcal	잼샌드위치②⑥ /유기농우유② 180Kcal	포자편만두①⑥⑨/유자차 184Kcal
3주	12 콘치즈핫도그 ①②⑤⑥ 몽골리안양고기⑩⑦ 사인머스캣주스 모듬채소구이 로메인샐러드 (이탈리안드레싱) 613kcal(C104P20F13)	13 혼합잡곡밥 채개장 채소너비아니볶음⑤⑥ 미니새송이조림 다시마튀각 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	14 볼로네제라자냐 ①②⑥⑫ 어니언스프②⑥ 수제오징어튀김①②⑥⑫ 모닝롤①②⑥/달기잼 유러피안샐러드 (사우전드레싱) 622kcal(C104P20F14)	15 백미밥 김치국 데리야끼콩고기볶음⑤⑥ 시금치나물 우영조림 수제깍두기/열무김치 605kcal(C104P18F13)	16 <키즈밀데이> 키즈밀스페셜파스타 ①②⑥ 치킨케사디아 ①②⑥⑫⑬ 감귤주스 어린잎샐러드 (오리엔탈드레싱) 수제오이피클 613kcal(C104P20F13)
오전	초코링씨리얼⑥ /유기농우유② 172Kcal	시몬케익①②⑥ /수제딸기주스 183Kcal	과일2종 172Kcal	찐옥수수/배도라지주스 178Kcal	수제팬케이크①②⑥ /유기농우유② 182Kcal
4주	19 <하프데이> 수제햄버거①②⑤⑥⑫ 새우튀김①②⑥⑧ &치즈볼①②⑥/케첩⑫ 과일2종 푸룬주스 613kcal(C104P20F13)	20 흑미밥 아욱된장국 콩불고기⑤⑥ 숙주나물⑤ 들깨네타리볶음 백김치/포기김치605kcal(C104P18F13)	21 수제후라이드치킨 ①②⑥⑬ 수제간장양념치킨①②⑥⑬ 웨지감자 자몽에이드 라디치오샐러드 (발사믹드레싱) 622kcal(C104P20F14)	22 백미밥 하이라이스소스②⑥⑫ 군만두①⑥⑧ 가지볶음 비트무침 백김치/배추겉절이 585kcal(C95P22F13)	23 소이커틀렛⑤⑥/소스 칠리토마토스튜⑫ 쌀밥 스크램블에그①② 파사파사샐러드 (참깨드레싱) 613kcal(C104P20F13)
오전		파배기도넛①②⑥ /유기농요구르트② 183Kcal	야채어묵바⑥⑦ /유기농우유② 184Kcal	꿀떡/유기농매실차 182Kcal	수제크랜베리머핀①②⑥ /유기농우유② 179Kcal
5주	26 토마토피자 ①②⑥⑫ 브로콜리스프②⑥ 바베큐닭구이⑩ 발사믹그린빈스볶음 양상추샐러드 (자두드레싱) 622kcal(C104P20F14)	27 수수밥 북어국⑦ 양고기볶음⑥ 연근참깨무침 구이김 백김치/열무김치 585kcal(C95P22F13)	28 베지스테이크⑤⑥ 미니우동⑥⑦ 고구마후라이 보코치니샐러드② (랜치드레싱) 양배추사워크라우트 605kcal(C104P18F13)	29 현미밥 뭇국 달걀비⑬ 두부조림⑤ 오이생채 백김치/섞박지 613kcal(C104P20F13)	30 로제스파게티 ①②⑥⑫ 하와이안양고기⑦⑫ 포도푸딩 당근라페토핑샐러드 (요거트드레싱)② 수제모듬피클 622kcal(C104P20F14)
오전	현미마들렌①②⑥ /유기농요구르트② 183Kcal	과일2종 175Kcal	수제프렌치토스트①②⑥ /유기농오미자차 184Kcal	뮤즐리⑥/유기농요거트② 173Kcal	하트팜미어파이①②⑥ /유기농우유② 182Kcal



● 원산지 표시안내
 쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 잡쌀(국내산 친환경), 소(국내산 육우), 돼지(국내산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 두부, 콩비지, 콩국수(콩-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 삼치, 아귀, 오징어, 고등어, 꽃게, 패류(국내산), 새우(베트남산), 명태(러시아산), 참치(원양산), 가다랭이포(인도네시아산)
 ①난류 ②유제품 ③메밀 ④사과 ⑤대두 ⑥밀 ⑦생선류 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬달류 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯양고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑱파인애플 ★과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지케어가 이루어지고 있습니다.
 ● 영양성분 안내
 Kcal: calorie(칼로리, 열량), C: carbohydrate(탄수화물), P: protein(단백질), F: fat(지방)을 의미하며 C, P, F 옆의 숫자는 식품에 함유된 각 영양성분의 무게(g)를 의미합니다.
 1인 평균 제공량 기준으로 작성되었으며, 개인의 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다 *위 식단은 식품수급에 따라 변경될 수 있습니다.
 Kizmeal 박상아 영양사 | qlqlm5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

Kizmeal Menu 2025 MAY

KIS(International)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	Recommended Ingredients for May  Squid is rich in "taurine", which improves liver function and is effective in recovering from fatigue, and as a high-protein food, it helps build and recover muscles in growing children. Cabbage's vitamin U and glutamine protect the stomach lining and prevent gastrointestinal diseases. In addition, paprika and cucumber are rich in vitamin C, which helps strengthen children's immunity.			01	02
Snack				No School	
2 Week	05  Children's Day *Observed Holiday		07	08	09
Snack					
3 Week	12	13	14	15	16
Snack					
4 Week	19	20	21	22	23
Snack					
5 Week	26	27	28	29	30
Snack					

● Country of Origin Information

Rice (local organic), brown rice, black rice, glutinous rice (local eco-friendly), beef (local), pork (local), chicken (local), duck meat (local), tofu, soybean paste, soybean noodles (soybean - local), kimchi made with cabbage (cabbage - local, red pepper powder - local), mackerel, anglerfish, squid, mackerel, flower crab, shellfish (local), shrimp (Vietnamese), Alaska pollock (Russian), tuna (oceanic), dried anchovy (Indonesian)

● kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

It is written based on the average serving amount per person, and may vary depending on the individual's intake

① egg ② dairy ③ buckwheat ④ apple ⑤ soybean ⑥ wheat ⑦ fish ⑧ crab ⑨ shrimp ⑩ pork ⑪ peach ⑫ tomato ⑬ chicken ⑭ beef ⑮ squid ⑯ lamb ⑰ clam(oyster, ear shell, mussel, etc.) ⑱ pineapple

All menu items are subject to change according to availability

☆ Students who have reported a certain allergy may be offered with an alternative menu

*The above diet is subject to change depending on food supply and demand. I Kizmeal Sang a Park Nutritionist

qlqlem5@kizmeal.com

Kizmeal Menu 2025 MAY

KIS(Halal)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	Recommended Ingredients for May  Squid is rich in "taurine", which improves liver function and is effective in recovering from fatigue, and as a high-protein food, it helps build and recover muscles in growing children. Cabbage's vitamin U and glutamine protect the stomach lining and prevent gastrointestinal diseases. In addition, paprika and cucumber are rich in vitamin C, which helps strengthen children's immunity.			01	02 No School
Snack					
2 Week	05  Children's Day *Observed Holiday		07 Gorgonzola pizza ①②③ Sweet soy chicken③ Grilled cauli coli ABC juice④ Sprout salad (Caesar dressing) 605kcal(C104P18F13)	08 Rice Soft tofu soup⑤ Soy meat bulgogi③⑥ Seasoned acorn jelly Chilled bell pepper salad Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	09 Uni Jjajangmyeon ③⑥ Crab soup①③ Veggie cutlet③⑥ /fruit sauce③⑥ Green salad (Kiwi dressing) Homemade pickled radish 622kcal(C104P20F14)
Snack			Vegetable porridge 181Kcal	Jam sandwich②⑥ /Organic milk② 180Kcal	Steamed dumplings①⑥⑨ /Citron tea 184Kcal
3 Week	12 Corn cheese hotdog ①②③⑥ Mongolian lamb⑥⑦ Shine muscat juice Assorted grilled vegetables Romaine salad (Italian dressing) 613kcal(C104P20F13)	13 Mixed grain rice Veggie yukgaejang Vegetable tteokgalbi③⑥ Stewed mushrooms Fried kelp Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	14 Bolognese lasagna ①②③⑥ Onion soup②⑥ Homemade fried squid ①②③⑥ Stewed mushrooms Morning roll①②⑥ /strawberry jam European salad (Thousand dressing) 622kcal(C104P20F14)	15 Rice Kimchi soup Stir-fried teriyaki soy meat③⑥ Seasoned spinach Stewed burdock Non-spicy radish kimchi /young radish kimchi 605kcal(C104P18F13)	16 <Kizmeal Day> Kizmeal special pasta ①②⑥ Chicken quesadilla ①②③⑥⑦⑧ Citrus juice Baby leaf salad (Oriental dressing) Homemade cucumber pickle 613kcal(C104P20F13)
Snack	Chocolate ring cereal⑥ /Organic milk② 172Kcal	Simon cake①②⑥ /Homemade strawberry juice 183Kcal	2 Kinds of fruit 172Kcal	Steamed corn/Pear juice 178Kcal	Homemade pancakes①②⑥ /Organic milk② 182Kcal
4 Week	19 <Half Day> hamburger ①②③⑥⑦⑧ Fried shrimp①②③⑥ &cheese ball①②③⑥ /Ketchup② 2 Kinds of fruit Prune juice 613kcal(C104P20F13)	20 Black rice Mallow soup Soy meat bulgogi③⑥ Seasoned bean sprouts⑤ Stir-fried perilla mushroom Non-spicy kimchi /kimchi 605kcal(C104P18F13)	21 Homemade fried chicken①②③⑥ Homemade soy sauce chicken①②③⑥ Wedge potatoes Grapefruit ade Radicchio salad (Balsamic dressing) 622kcal(C104P20F14)	22 Rice Hashed rice sauce②③⑥⑦ Grilled dumplings①③⑥⑦ Stir-fried eggplant Seasoned vitamins Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	23 Veggie cutlet③⑥ /sauce Chili tomato stew② Rice Scrambled eggs①② Pasa pasa salad (Sesame dressing) 613kcal(C104P20F13)
Snack		Twisted donuts①②⑥ /Organic yogurt② 183Kcal	Vegetable fish cake③⑦ /Organic milk② 184Kcal	Honey rice cake /Organic plum tea 182Kcal	Homemade cranberry muffins①②⑥ /Organic milk② 179Kcal
5 Week	26 Potato pizza①②③⑥⑦ Broccoli soup②⑥ BBQ chicken③ Stir-fried balsamic green beans Lettuce salad (Plum dressing) 622kcal(C104P20F14)	27 Sorghum rice Dried pollock soup⑦ Steamed lamb⑥ Sesame lotus root Roasted seaweed Non-spicy kimchi /young radish kimchi 585kcal(C95P22F13)	28 Veggie steak③⑥ Mini udon⑥⑦ Sweet potato fries Bocconcini salad② (Ranch dressing) Cabbage sauerkraut 605kcal(C104P18F13)	29 Brown rice Radish soup Spicy stir-fried chicken③ Stewed tofu⑤ Seasoned cucumber Non-spicy kimchi /radish kimchi 613kcal(C104P20F13)	30 Rosé spaghetti ①②③⑥⑦ Hawaiian lamb chop⑥⑦⑧ Grape pudding Carrot lape topping salad (Yogurt dressing)② Homemade assorted pickles 622kcal(C104P20F14)
Snack	Brown rice madeleine①②⑥ /Organic yogurt② 183Kcal	2 Kinds of fruits 175Kcal	Homemade french toast ①②③ /Organic schisandra tea 184Kcal	Muesli③/Organic yogurt② 173Kcal	Heart palmeer pie①②⑥ /Organic milk② 182Kcal

● Country of Origin Information

Rice (local organic), brown rice, black rice, glutinous rice (local eco-friendly), beef (local), pork (local), chicken (local), duck meat (local), tofu, soybean paste, soybean noodles (soybean - local), kimchi made with cabbage (cabbage - local, red pepper powder - local), mackerel, anglerfish, squid, mackerel, flower crab, shellfish (local), shrimp (Vietnamese), Alaska pollock (Russian), tuna (oceanic), dried anchovy (Indonesian)

● kcal: kilocalorie, C: Carbohydrate, P: Protein, F: Fat, g: gram

It is written based on the average serving amount per person, and may vary depending on the individual's intake

① egg ② dairy ③ buckwheat ④ apple ⑤ soybean ⑥ wheat ⑦ fish ⑧ crab ⑨ shrimp ⑩ pork ⑪ peach ⑫ tomato ⑬ chicken ⑭ beef ⑮ squid ⑯ lamb ⑰ clam(oyster, ear shell, mussel, etc.) ⑱ pineapple

All menu items are subject to change according to availability

☆ Students who have reported a certain allergy may be offered with an alternative menu

*The above diet is subject to change depending on food supply and demand. I Kizmeal Sang a Park Nutritionist
qlqlem5@kizmeal.com