

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	02 치즈퀘사디아 ①②⑥ /수제과카몰리⑫ 허니간장닭봉구이⑬ 자몽에이드 양상추샐러드 (이탈리안드레싱) 수제무피클 622kcal(C104P20F14)	03 백미밥 미트카레소스②③⑩ 알새우튀김①②③④ 브로콜리무침 짜먹는요거트② 백김치/깍두기 585kcal(C95P22F13)	04 볼로네제라자나 ①②③④⑫ 어니언스프②⑥ 소세지구이⑩ 갈릭파이①②⑥ 베이비채소샐러드 (블루베리드레싱) 605kcal(C104P18F13)	05 보리밥 닭갈국수⑥⑬ 찜왕만두①⑥⑩ 두부조림⑤ 무나물 백김치/배추겉절이 613kcal(C104P20F13)	06 현충일 
오전	소고기죽⑭ 184Kcal	코코아볼씨리얼⑥ /유기농우유② 173Kcal	과일2종 172Kcal	시몬케익①②⑥ /유기농매실차 183Kcal	
2주	09 고르곤졸라피자 ①②⑥ 바베큐폭찜⑩ 허니웨이감자 과일 그린샐러드 (오리엔탈드레싱) 605kcal(C104P18F13)	10 발아현미밥 된장찌개 닭갈비⑬ 들깨새송이볶음 구이김 백김치/포기김치 613kcal(C104P20F13)	11 알리오올리오 ①②③④⑫ 수제오징어튀김 ①②③⑬ /타르타르소스① 레몬에이드 카프레제②④ (발사믹드레싱) 수제모듬피클 622kcal(C104P20F14)	12 기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑭ 우엉조림 비타민무침 백김치/열무김치 585kcal(C95P22F13)	13 <하프데이> 수제햄버거 ①②③④⑫⑬ 치킨텐더①②③④ /허니머스타드① 과일2종 무항생제우유② 605kcal(C104P18F13)
오전	채소어묵바⑥⑦⑫ /사과주스④ 185Kcal	잼샌드위치②③ /유기농요구르트② 183Kcal	수제팬케이크①②⑥ /유기농우유② 180Kcal	파마산옥수수구이② /유기농오미자차 182Kcal	
3주	16	17	18	19	20
오전	Summer Break				
4주	23	24	25	26	27
오전					
5주	30	6월의 추천 식재료  <p> 땅속의 사과라고 불리는 감자는 비타민이 풍부한 채소입니다. 특히 비타민 C가 풍부하여 항산화 작용과 피로회복 및 면역 기능을 강화하는데 효과적이며, 감자의 전분이 비타민 C를 둘러 싸 조리 시 파괴되는 것을 막아줍니다. 가지의 보라색 성분인 안토시아닌은 항산화물질로 암 예방에 효과적이며, 혈관 속 노폐물을 제거하는데 도움을 주어 동맥경화, 고혈압 예방에도 도움을 줍니다. 비트의 "질산염" 성분은 운동하는 동안 근육의 혈류를 증가시켜 운동 기능 향상 및 운동 후 근육 회복에 도움을 주어 움직임이 활발한 아이들에게 도움이 되는 식재료입니다. </p>			
오전					



● 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 ⑬달걀 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

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	02 치즈퀘사디아 ①②⑥ /수제과카몰리⑫ 허니간장닭구이⑬ 자몽에이드 양상추샐러드 (이탈리안드레싱) 수제무피클 622kcal(C104P20F14)	03 백미밥 카레소스②⑥ 알새우튀김①②⑥⑨ 브로콜리무침 짜먹는요거트② 백김치/깍두기 585kcal(C95P22F13)	04 볼로네제라자나 ①②⑥⑫ 어니언스프②⑥ 소세지구이⑤⑥ 갈릭파이①②⑥ 베이비채소샐러드 (블루베리드레싱) 605kcal(C104P18F13)	05 보리밥 닭칼국수⑥⑬ 찌만두①⑥⑨ 두부조림⑤ 무나물 백김치/배추겉절이 613kcal(C104P20F13)	06 현충일 
오전	채소죽 181Kcal	코코아볼씨리얼⑥ /유기농우유② 173Kcal	과일2종 172Kcal	시몬케익①②⑥ /유기농매실차 183Kcal	
2주	09 고르곤졸라피자 ①②⑥ 바베큐양고기구이⑬ 허니웨이감자 과일 그린샐러드 (오리엔탈드레싱) 605kcal(C104P18F13)	10 발아현미밥 된장찌개 닭갈비⑬ 들깨새송이볶음 구이김 백김치/포기김치 613kcal(C104P20F13)	11 알리오올리오 ①②⑥⑨⑫ 수제오징어튀김 ①②⑥⑬ /타르타르소스① 레몬에이드 카프레제②④ (발사믹드레싱) 수제모듬피클 622kcal(C104P20F14)	12 기장밥 콩나물국⑤ बे지너비아니⑥⑥ 우엉조림 비타민무침 백김치/열무김치 585kcal(C95P22F13)	13 <하프데이> 수제햄버거 ①②⑥⑥⑫ 소이커틀릿⑥⑥ /허니머스타드① 과일2종 무항생제우유② 605kcal(C104P18F13)
오전	채소어묵바⑥⑦⑫ /사과주스④ 185Kcal	잼샌드위치②⑥ /유기농요구르트② 183Kcal	수제팬케이크①②⑥ /유기농우유② 180Kcal	파마산옥수수구이② /유기농오미자차 182Kcal	
3주	16	17	18	19	20
오전	Summer Break				
4주	23	24	25	26	27
오전					
5주	30	6월의 추천 식재료  <p> 땅속의 사과라고 불리는 감자는 비타민이 풍부한 채소입니다. 특히 비타민 C가 풍부하여 항산화 작용과 피로회복 및 면역 기능을 강화하는데 효과적이며, 감자의 전분이 비타민 C를 둘러 싸 조리 시 파괴되는 것을 막아줍니다. 가지의 보라색 성분인 안토시아닌은 항산화물질로 암 예방에 효과적이며, 혈관 속 노폐물을 제거하는데 도움을 주어 동맥경화, 고혈압 예방에도 도움을 줍니다. 비트의 "질산염" 성분은 운동하는 동안 근육의 혈류를 증가시켜 운동 기능 향상 및 운동 후 근육 회복에 도움을 주어 움직임이 활발한 아이들에게 도움이 되는 식재료입니다. </p>			
오전					



● 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 ⑬달걀 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

Kizmeal Menu 2025 JUN

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	02 Cheese quesadilla ^{①②⑥} /homemade guacamole ^⑫ Honey soy sauce chicken ^⑬ Grapefruit ade Lettuce salad (Italian dressing) Homemade radish pickle 622kcal(C104P20F14)	03 Rice Meat curry sauce ^{②⑥⑩} Fried shrimp ^{①②⑥⑨} Seasoned broccoli Yogurt ^② Non-spicy kimchi /radish kimchi 585kcal(C95P22F13)	04 Bolognese lasagna ^{①②⑥⑩⑫} Onion soup ^{②⑥} Grilled sausage ^⑩ Garlic pie ^{①②⑥} Baby vegetable salad (Blueberry dressing) 605kcal(C104P18F13)	05 Barley rice Chicken noodle soup ^{⑥⑬} Steamed dumplings ^{①⑥⑩} Braised tofu ^⑥ Seasoned radish Non-spicy kimchi /kimchi 613kcal(C104P20F13)	06 Memorial Day 
Snack	Beef porridge ^⑫ 184Kcal	Cocoa ball cereal ^⑥ /Organic milk ^② 173Kcal	2 Kinds of fruits 172Kcal	Simon cake ^{①②⑥} /Organic plum tea 183Kcal	
2 Week	09 Gorgonzola pizza ^{①②⑥} BBQ pork chop ^⑩ Honey wedge potato Fruits Green salad (Oriental dressing) 605kcal(C104P18F13)	10 Sprouted brown rice Soy bean paste soup Spicy stir-fried chicken ^⑬ Stir-fry perilla mushroom Roasted seaweed Non-spicy kimchi /kimchi 613kcal(C104P20F13)	11 Aglio olio ^{①②⑥⑨⑫} Homemade squid fries ^{①②⑥⑬} /tartar sauce ^① Lemonade Caprese ^{②⑫} (Balsamic dressing) Homemade assorted pickles 622kcal(C104P20F14)	12 Millet rice Bean sprout soup ^⑥ Beef bulgogi ^⑫ Braised burdock Vitamin salad Non-spicy kimchi /young radish kimchi 585kcal(C95P22F13)	13 <Half Day> Homemade hamburger ^{①②⑥⑩⑫⑭} Chicken tenders ^{①②⑥⑬} /honey mustard ^① 2 Kinds of fruits Antibiotic-free milk ^② 605kcal(C104P18F13)
Snack	Vegetable fish cake ^{⑥⑦⑫} /Apple juice ^④ 185Kcal	Jam sandwich ^{②⑥} /Organic yogurt ^② 183Kcal	Homemade pancakes ^{①②⑥} /Organic milk ^② 180Kcal	Parmesan corn grilled ^② /Organic schisandra tea 182Kcal	
3 Week	16	17	18	19	20
Snack	Summer Break				
4 Week	23	24	25	26	27
Snack					
5 Week	30	Recommended Ingredients for June    <p>Potatoes, called apples of the ground, are vegetables rich in vitamins. They are especially rich in vitamin C, which is effective in antioxidant action, fatigue recovery, and strengthening immune function. The starch of the potato surrounds vitamin C and prevents it from being destroyed during cooking.</p> <p>Anthocyanin, the purple component of eggplant, is an antioxidant that is effective in preventing cancer and helps remove waste products in blood vessels, helping prevent arteriosclerosis and high blood pressure.</p> <p>The "nitrate" component of beets increases blood flow to muscles during exercise, helping improve exercise function and muscle recovery after exercise, making it a helpful food ingredient for children who are active.</p>			
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. | Kizmeal Sang a Park Nutritionist
 qlqlm5@kizmeal.com

Kizmeal Menu 2025 JUN

KIS(Halal)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	02 Cheese quesadilla ^{①②⑥} /homemade guacamole ^⑩ Honey soy sauce chicken ^⑬ Grapefruit ade Lettuce salad (Italian dressing) Homemade radish pickle 622kcal(C104P20F14)	03 Rice Curry sauce ^{②⑥} Fried shrimp ^{①②⑥⑨} Seasoned broccoli Yogurt ^② Non-spicy kimchi /radish kimchi 585kcal(C95P22F13)	04 Bolognese lasagna ^{①②⑥⑯} Onion soup ^{②⑥} Grilled sausage ^{⑤⑥} Garlic pie ^{①②⑥} Baby vegetable salad (Blueberry dressing) 605kcal(C104P18F13)	05 Barley rice Chicken noodle soup ^{⑥⑯} Steamed dumplings ^{①⑥⑨} Braised tofu ^⑥ Seasoned radish Non-spicy kimchi /kimchi 613kcal(C104P20F13)	06 Memorial Day 
Snack	Beef porridge ^⑩ 184Kcal	Cocoa ball cereal ^⑥ /Organic milk ^② 173Kcal	2 Kinds of fruit 172Kcal	Simon cake ^{①②⑥} /Organic plum tea 183Kcal	
2 Week	09 Gorgonzola pizza ^{①②⑥} BBQ lamb ^⑩ Honey wedge potato Fruit Green salad (Oriental dressing) 605kcal(C104P18F13)	10 Sprouted brown rice Soy bean paste soup Spicy stir-fried chicken ^⑬ Stir-fry perilla mushroom Roasted seaweed Non-spicy kimchi /kimchi 613kcal(C104P20F13)	11 Aglio olio ^{①②⑥⑨⑰} Homemade squid fries ^{①②⑥⑯} /tartar sauce ^① Lemonade Caprese ^{②⑯} (Balsamic dressing) Homemade assorted pickles 622kcal(C104P20F14)	12 Millet rice Bean sprout soup ^⑤ Vegetable tteokgalbi ^{⑤⑥} Braised burdock Vitamin salad Non-spicy kimchi /young radish kimchi 585kcal(C95P22F13)	13 <Half Day> Homemade hamburger ^{①②⑥⑱} Veggie cutlet ^{⑤⑥} /honey mustard ^① 2 Kinds of fruit Antibiotic-free milk ^② 605kcal(C104P18F13)
Snack	Vegetable fish cake ^{⑥⑦⑱} /Apple juice ^④ 185Kcal	Jam sandwich ^{②⑥} /Organic yogurt ^② 183Kcal	Homemade pancakes ^{①②⑥} /Organic milk ^② 180Kcal	Parmesan corn grilled ^② /Organic schisandra tea 182Kcal	
3 Week	16	17	18	19	20
Snack	Summer Break				
4 Week	23	24	25	26	27
Snack					
5 Week	30	Recommended Ingredients for June  <p>Potatoes, called apples of the ground, are vegetables rich in vitamins. They are especially rich in vitamin C, which is effective in antioxidant action, fatigue recovery, and strengthening immune function. The starch of the potato surrounds vitamin C and prevents it from being destroyed during cooking.</p> <p>Anthocyanin, the purple component of eggplant, is an antioxidant that is effective in preventing cancer and helps remove waste products in blood vessels, helping prevent arteriosclerosis and high blood pressure.</p> <p>The "nitrate" component of beets increases blood flow to muscles during exercise, helping improve exercise function and muscle recovery after exercise, making it a helpful food ingredient for children who are active.</p>			
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. | Kizmeal Sang a Park Nutritionist
 qlqlm5@kizmeal.com

키즈밀 튼튼 식단 2025 JUN

KIS (Summer School)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	02	03	04	05	06 현충일 
오전					
2주	09	10	11	12	13
오전					
3주	16 고르곤졸라피자 ①②⑥ 수제생선커틀릿①②⑥⑦ /스위트칠리소스 한라봉주스 파르펠레엥파스타 ①②⑥⑫ 채소스틱 (요거트드레싱)② 613kcal(C104P20F13)	17 기장밥 열무된장국 돈육보쌈⑩ 상추쌈/쌈장 새우살애호박볶음⑨ 백김치/배추겉절이 585kcal(C95P22F13)	18 수제함박스테이크 ①②⑥⑩⑭/소스 치킨토마토스튜⑫⑬ 쌀밥 그린빈스구이⑤ 아보카도콕샐러드 (딸기드레싱) 613kcal(C104P20F13)	19 <직원식> 백미밥 순두부찌개⑤ 제육두루치기⑩ 미역줄기볶음 수박 포기김치 605kcal(C104P18F13)	20 미트짜장면 ⑤⑥⑩ 백짬뽕탕⑨⑮⑰ 수제가지동파탕수육 ①②⑥⑩ 모듬채소샐러드 (시저드레싱)①② 수제단무지 613kcal(C104P20F13)
오전	군고구마/유기농우유② 178Kcal	수제초코칩머핀①②⑥ /사과주스④ 183Kcal	바람떡/유기농식혜 184Kcal		포자짬뽕①②⑥⑩ /복숭아주스⑪ 186Kcal
4주	23 토마토스파게티 ①②⑥⑩⑫ 수제닭튀김 ①②⑥⑬ 감귤주스 치커리샐러드 (파인애플드레싱)⑮ 수제모듬피클 605kcal(C104P18F13)	24 수수밥 미역국 소고기숙주볶음⑤⑭ 어묵조림⑥⑦ 시금치나물 백김치/포기김치 605kcal(C104P18F13)	25 수제등심돈가스 ①②⑥⑩ /데미그라스소스 미니우동⑥⑦ 포도푸딩 모듬채소구이 양배추드레싱 (참깨드레싱) 613kcal(C104P20F13)	26 백미밥 소고기뭇국⑭ 통마늘훈제오리볶음 잔멸치볶음⑦ 비타민무침 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	27 <직원식> 기장밥 돼지고기김치찌개⑩ 명란떡갈비⑩⑭ 매콤쫄면 들깨느타리볶음 단무지무침 613kcal(C104P20F13)
오전	참치죽⑦ 182Kcal	과일2종 173Kcal	초코링씨리얼⑥ /유기농우유② 179Kcal	수제프렌치토스트①②⑥ /유기농요구르트② 186Kcal	
5주	30	6월의 추천 식재료 			
오전		<p>땅속의 사과라고 불리는 감자는 비타민이 풍부한 채소입니다. 특히 비타민 C가 풍부하여 항산화 작용과 피로회복 및 면역 기능을 강화하는데 효과적이며, 감자의 전분이 비타민 C를 둘러 싸서 조리 시 파괴되는 것을 막아줍니다. 가지의 보라색 성분인 안토시아닌은 항산화물질로 암 예방에 효과적이며, 혈관 속 노폐물을 제거하는데 도움을 주어 동맥경화, 고혈압 예방에도 도움을 줍니다.</p> <p>비트의 "질산염" 성분은 운동하는 동안 근육의 혈류를 증가시켜 운동 기능 향상 및 운동 후 근육 회복에 도움을 주어 움직임이 활발한 아이들에게 도움이 되는 식재료입니다.</p>			

● 원산지 표시안내
쌀(국내산 유기농), 현미, 흑미, 찰쌀(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 ⑬달걀 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 | q1qlem5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

키즈밀 튼튼 식단 2025 JUN

KIS (Summer School)

	MONDAY 월	TUESDAY 화	WEDNESDAY 수	THURSDAY 목	FRIDAY 금
1주	02	03	04	05	06 현충일 
오전					
2주	09	10	11	12	13
오전					
3주	16 고르곤졸라피자 ①②⑥ 수제생선커를렛①②⑥⑦ /스위트칠리소스 한라봉주스 파르펠레냉파스타 ①②⑥② 채소스틱 (요거트드레싱)② 613kcal(C104P20F13)	17 기장밥 열무된장국 양고기볶음⑬ 상추쌈/쌈장 새우살애호박볶음⑨ 백김치/배추겉절이 585kcal(C95P22F13)	18 베이스테이크⑤⑥/소스 치킨토마토스튜⑫⑬ 쌀밥 그린빈스구이⑤ 아보카도콤파샐러드 (딸기드레싱) 613kcal(C104P20F13)	19 Field trip	20 짜장면⑤⑥ 백짬뽕탕⑨⑫⑬ 소이커를렛①②⑤⑥ 모듬채소샐러드 (시저드레싱)①② 수제단무지 613kcal(C104P20F13)
오전	군고구마/유기농우유② 178Kcal	수제초코칩머핀①②⑥ /사과주스④ 183Kcal	바람떡/유기농식혜 184Kcal	찜만두①②⑥⑨ /복숭아주스⑪ 186Kcal	
4주	23 토마토스파게티 ①②⑥⑫ 수제닭튀김 ①②⑥⑬ 감귤주스 치커리샐러드 (파인애플드레싱)⑮ 수제모듬피클 605kcal(C104P18F13)	24 수수밥 미역국 콩고기숙주볶음⑤⑥ 어묵조림⑥⑦ 시금치나물 백김치/포기김치 605kcal(C104P18F13)	25 소이커를렛⑤⑥ /데미그라스소스 미니우동⑥⑦ 포도푸딩 모듬채소구이 양배추드레싱 (참깨드레싱) 613kcal(C104P20F13)	26 백미밥 묵국 통마늘닭고기볶음⑮ 잔멸치볶음⑦ 비타민무침 백김치/포기김치 585kcal(C95P22F13)	27 Field trip
오전	참치죽⑦ 182Kcal	과일2종 173Kcal	초코링씨리얼⑥ /유기농우유② 179Kcal	수제프렌치토스트①②⑥ /유기농요구르트② 186Kcal	
5주	30	6월의 추천 식재료 			
오전		<p>땅속의 사과라고 불리는 감자는 비타민이 풍부한 채소입니다. 특히 비타민 C가 풍부하여 항산화 작용과 피로회복 및 면역 기능을 강화하는데 효과적이며, 감자의 전분이 비타민 C를 둘러 싸 조리 시 파괴되는 것을 막아줍니다. 가지의 보라색 성분인 안토시아닌은 항산화물질로 암 예방에 효과적이며, 혈관 속 노폐물을 제거하는데 도움을 주어 동맥경화, 고혈압 예방에도 도움을 줍니다.</p> <p>비트의 "질산염" 성분은 운동하는 동안 근육의 혈류를 증가시켜 운동 기능 향상 및 운동 후 근육 회복에 도움을 주어 움직임이 활발한 아이들에게 도움이 되는 식재료입니다.</p>			

● 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 ⑬달걀 ⑭쇠고기 ⑮오징어 ⑯양고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑱파인애플 ☆과일은 제철과일로 제공되고 있으며, 해당과일에 따른 알러지케어기가 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 | q1qlem5@kizmeal.com | www.kizmeal.com

Kizmeal Menu 2025 JUN KIS (Summer School)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 Week	02	03	04	05	06 Memorial Day 
Snack					
2 Week	09	10	11	12	13
Snack					
3 Week	16 Gorgonzola pizza①②⑥ Homemade fish cutlet①②⑥⑦ /sweet chili sauce Hallabong juice Parpelen cold pasta①②⑥⑯ Vegetable sticks (Yogurt dressing)② 613kcal(C104P20F13)	17 Millet rice Young radish soybean Paste soup Pork bossam⑩ Lettuce ssam & ssamjang Stir-fried shrimp and zucchini⑨ Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	18 Hamburger steak①②⑥⑩⑭/sauce Chicken tomato stew⑫⑬ Rice Green beans grilled⑤ Avocado cobb salad (Strawberry dressing) 613kcal(C104P20F13)	Field trip	20 Meat jjajangmyeon⑤⑥⑩ Jjamppong soup⑥⑯⑰ Dongpo sweet and sour pork with eggplant ①②⑥⑩ Assorted vegetable salad (Caesar dressing)①② Homemade pickled radish 613kcal(C104P20F13)
Snack	Roasted sweet potato /Organic milk② 178Kcal	Homemade chocolate chip muffins①②⑥ /Apple juice④ 183Kcal	Rice cake /Organic sikhye 184Kcal		Steamed dumplings①②⑥⑩ /Peach juice⑪ 186Kcal
4 Week	23 Tomato spaghetti①②⑥⑩⑫ Homemade fried chicken wings①②⑥⑬ Citrus juice Chicory salad (Pineapple dressing)⑯ Homemade assorted pickles 605kcal(C104P18F13)	24 Sorghum rice Seaweed soup Stir-fried beef with bean sprouts⑤⑭ Stewed fish cake⑥⑦ Seasoned spinach Non-spicy kimchi /kimchi 605kcal(C104P18F13)	25 Homemade sirloin pork cutlet①②⑥⑩ /demi-glace sauce Mini udon⑥⑦ Grape pudding Assorted grilled vegetables Cabbage dressing (Sesame dressing) 613kcal(C104P20F13)	26 Rice Beef and radish soup⑭ Stir-fried smoked duck with whole garlic Stir-fried anchovies⑦ Seasoned vitamins Non-spicy kimchi /kimchi 585kcal(C95P22F13)	Field trip
Snack	Tuna porridge⑦ 182Kcal	2 Kinds of fruit 173Kcal	Chocolate Ring Cereal⑥ /Organic milk② 179Kcal	Homemade French Toast①②⑥ /Organic Yogurt② 186Kcal	
5 Week	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. | Kizmeal Sang a Park Nutritionist qlqlem5@kizmeal.com

