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

2024. 4월 유아 식단
(만1~2세 죽간식형)

발행일: 2024.03.20.
작성자: 영양사 장 소 정

" 새학기 시작이닷~ 골고루 잘먹기닷~ 꼭꼭 약속하기닷!!~ "

	1일(월)	2일(화)	3일(수) 오다날	4일(목)	5일(금)몸속지킴이
오전 간식	김가루채소죽	애호박감자죽	된장시금치죽	양송이버섯죽②⑥	아욱된장죽⑤⑥
점심	잡곡밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑯ 훈제오리파프리카볶음 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 유채나물된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 물만두+양념장⑤⑥⑩ 과일샐러드(요거트D)②⑫ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑨ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 새송이메추리알장조림①⑤⑥ 감자베이컨볶음 잘게썬배추김치⑨
후식	잔멸치	딸기	쿠키	짜먹는요플레	바나나
오후 간식	치즈빵①②⑥+우유②	호상요구르트② +당근스틱	딸기+우유②	(오이)비빔국수⑤⑥	찐감자+액상요구르트②
열량/단백질	316/15	422/17	380/16	404/16	377/13

	8일(월)	9일(화)	10일(수) 공휴일	11일(목)	12일(금)몸속지킴이
오전 간식	잔멸치죽	표고버섯죽	22대 국회의원선거	미역장죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑰ 가지양파볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 청국장찌개⑤ 참치김치볶음⑤⑨⑩ 진미채무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		수수밥 맑은감자국 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
후식	아몬드슬라이스	포도		짜먹는요플레	키위
오후 간식	카스텔라①②⑥ + 우유	호상요구르트② +파프리카스틱		유부초밥 ⑤⑥	찐고구마+액상요구르트②
열량/단백질	336/16	433/18		438/14	471/16

	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)몸속지킴이
오전 간식	참깨죽	단호박죽	치즈감자죽②	영양잣죽④⑲	새우살채소죽⑨
점심	잡곡밥 김치어묵국⑤⑥⑨ 순살닭복음탕⑤⑥⑮ 콩가루부추찜⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 쇠고기볶음우동⑤⑥⑯⑱ 콩나물무챗국 온두부 + 양념장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박두부된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	검정콩밥⑤ 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 건파래자반(김구이) 잘게썬배추김치⑨
후식	잔멸치	사과	쿠키	치즈	배
오후 간식	도너츠①②⑥ +우유②	호상요구르트② +오이스틱	배+우유②	부추(해물)전①⑤⑥⑰	찐단호박+우유②
열량/단백질	364/20	466/17	348/16	371/14	361/14

	22일(월)	23일(화)	24일(수)지구촌밥상	25일(목)	26일(금)몸속지킴이
오전 간식	들깨죽⑤⑥	고구마스프②	연두부죽⑤	흑임자죽	김치콩나물죽⑤⑨
점심	백미밥 부추바지락국⑨⑱ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 계란입힌두부구이①⑤⑥ 잔멸치견과조림⑤⑥⑭ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 왕새우튀김+(머스타드소스)①⑤⑥⑨(사과샐러드) 잘게썬깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 닭가슴살고구마조림⑤⑥⑮ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 건홍합다시마맑은국⑱ 어묵잡채⑤⑥ 새송이조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
후식	아몬드슬라이스	바나나	쿠키	치즈	포도
오후 간식	단팥빵①②⑥+두유⑤	호상요구르트②+치즌방울토마토⑫	참외+치즈②	감자수제비⑥	찐감자 + 검은콩두유②
열량/단백질	376/17	476/17	475/14	491/18	387/17

	29일(월)	30일(화)
오전 간식	게살야채죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽⑤⑥
점 심	기장밥 감자된장찌개⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 새우살애호박볶음⑤⑨ 잘게썬배추김치⑨
후식	잔멸치	키위
오후 간식	머핀①②⑥+우유②	호상요구르트② +파프리카스틱
열량/단백질	361/16	466/18

※유아 식단 관련 안내사항※

- 모든 조림류는 **저염, 저당 조리를 권장**합니다.
- 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리 되어야 합니다.
- 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공합니다.
- 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. **※( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는 메뉴입니다.**

알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*조미료(설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다. 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해주세요.

♣ [원산지 품목사항 확인 및 기재 해 주세요] ♣

※식단 제공 시점에 식재료 수급 등이 변동될 수 있으며, 기관에서는 상황에 맞게 식단의 식재료를 수정 및 변경하여 제공할 수 있습니다. (대체식단활용)

원산지 표시	쌀 (백미,현미,찹쌀,흑미)			콩		배추김치 (봄동,얼갈이포함)		축산물			수산물		
	밥	죽	누룽지	두부류 (순두부/연두부)	콩비지	배추	고춧가루	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	바지락	고등어	오징어
	친환경 유기농	친환경 유기농	친환경 유기농	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내산	국내산
식육 및 수산물 가공품	햄(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)/ 참치(다랑어:원양산)/ 게살(미국산)/ 완자전(오징어: 국산)/ 어묵(명태연육: 중국산) 오리훈제(오리고기:국내산)/ 냉동새우살,튀김(새우: 베트남산)/ 건홍합(홍합살:국산)/ 조갯살(조개: 국산)												