



글로리아어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]		1 [수] 근로자의날	2 [목]	3 [금]	4 [토]
오전간식	▶ 본 식단은 중앙급식관리지원센터의 「어린이급식관리지원센터」 식단 운영관리 지침, 및 장원시 관내 시장조사를 기반으로 작성되었습니다. ▶ 식사제 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경(운영일수 기준 50% 미만)이 가능합니다. ▶ 1~2세 급식 제공 시 열거나 찌지 않게 조리하고, 음식물의 크기는 최대한 작게 잘라 제공해주세요요. ▶ 자연식품영양소 파괴를 최소화한 간식은 주 3회 이상 제공합니다. '24년 어린이집 과일간식 지원사업에 참여하는 어린이집은 해당 자연식품을 '창원시지원과'로 대체하여 제공할 수 있으며, 제공한 과일명을 급식일지에 구체적으로 기록하고 보호자에게 안내하도록 합니다.		새우살죽⑨	단호박죽	현미죽	연두부죽⑤
점심	▶ 식단 내 알레르기 유발식품 표시는 종산적인 알레르기 유발식품에 대해 표시되었으며, 가공식품의 경우 실제 급식소에서 사용하는 제품에 따라 알레르기 유발식품이 다를 수 있습니다. 그러므로 가공식품 사용 시 알레르기 유발식품의 함유 여부를 반드시 확인해주시기 바랍니다. ▶ 음식물알레르기 반응이 있는 어린이 는 날짜에 넣어 사용하고 앞뒤로 메뉴 중복이 없도록 유의합니다.		쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순채빔국⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 무채양파국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (고춧가루제외)상추겉절이 배추김치⑨	온매밀국수①③⑤⑥⑨ 백미밥½ 오징어랑튀김⑤⑥⑦ 배추김치⑨
오후간식			씨없는포도 또는 창원시지원과일 우유②	과일샐러드&요거트드레싱 ①②⑤⑩⑫, 우유②	키위 또는 창원시지원과일 우유②	크로와상①②⑤⑥ 파인애플주스
열량(kcal)/단백질(g)			430/15	466/18	464/15	437/16
일자	6 [월] 대체공휴일	7 [화]	8 [수]	9 [목] 저탄소DAY	10 [금]	11 [토]
오전간식		김가루잡쌀죽	버섯죽	브로콜리죽	근대죽⑤⑥	잔멸치죽
점심		수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑯ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 깍두기⑨	카래라이스①②⑤⑥⑩⑪⑬⑮ 유부맑은국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 마늘총볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 생선까스⑤⑥ &타르타르소스①②⑤⑥⑫ 연근초림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 북어달걀국①⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레나물밥 &(고춧가루제외)양념장⑤⑥ 당국⑤⑥⑩ 김말이튀김②⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치⑨
오후간식		아몬드시리얼⑤⑥ 우유②	토마토⑫ 또는 창원시지원과일 우유②	편감자 우유②	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	노란시루떡⑤ 식혜
열량(kcal)/단백질(g)		447/19	434/16	478/16	461/21	437/12
일자	13 [월] 승농DAY	14 [화]	15 [수] 부처님오신날	16 [목]	17 [금]	18 [토]
오전간식	참치죽	닭죽⑮		땅콩죽④	애호박죽	오트밀죽②
점심	백미밥 승농 돈까스②⑤⑥⑩⑪⑬⑭ &소스②⑤⑥⑫⑬⑭ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ (고춧가루제외)두부조림⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	 부처님오신날!	기장밥 팽이버섯맑은국 돼지고기불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 불어묵조림②⑤⑥⑧⑫⑬ 깍두기⑨	간종돼지고기뎁밥①⑤⑥⑩ 부추바지락국⑨⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오렌지 또는 창원시지원과일 저당액상요구르트②	못난이주먹밤⑤ 우유②		찐고구마 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	어린이치즈② 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	436/18	482/21		458/17	464/16	424/18
일자	20 [월]	21 [화]	22 [수] 승농DAY	23 [목]	24 [금]	25 [토]
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	채소죽	장국죽⑤⑥⑯	흑임자죽	콩나물죽⑤	당근죽
점심	백미밥 감자양파국 달기슬데리야가조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마순나물⑤ 깍두기⑨	찰쌀팔밥 들깨미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑯ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 당면닭곰탕⑮ 참치채소볶음⑤ 단배추나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 동강명면전 ①②⑤⑥⑩⑪⑬⑮ 배추김치⑨
오후간식	바나나 또는 창원시지원과일 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 저당액상요구르트②	바나나 우유②	찐만두①⑤⑥⑨⑩⑪⑬⑮⑯ 우유②	참외 또는 창원시지원과일 우유②	무지개떡 매실차
열량(kcal)/단백질(g)	429/19	459/14	442/18	477/20	465/22	437/16
일자	27 [월]	28 [화]	29 [수]	30 [목]	31 [금] 저탄소DAY	식단 안내
오전간식	호두죽⑭	계맛쌀죽①⑤⑥⑧	장국죽⑤⑥⑯	녹두죽	검은콩죽⑤	▶ 저탄소DAY 는 붉은 고기와 가공육 유제품을 줄이고 채소와 과일 등 식물성 식품 위주의 메뉴로 구성 하여 온실가스 배출을 감축시키기 위한 친환경식단을 제공하는 날입니다. ▶ 승농DAY 는 국 및 찌개를 통해 섭취 되는 나트륨을 저감과 시기기 위해 국 및 찌개 대신 승농을 제공하는 날이며, 승농에 대한 영도 측정은 하지 않아도 됩니다. ▶ 어린이 간식으로 파채주스 제공 시 이민이 건강식·행복식·활력식 을 획득한 제품 사용을 권장하며 ★표시 하였습니다.
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①②⑤⑫ 청경채나물 깍두기⑨	다진마늘총볶음밥 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫⑬⑮ 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	
오후간식	배 또는 창원시지원과일 우유②	잔치국수⑥ 우유②	사과 또는 창원시지원과일 우유②	팥식빵①②④⑤⑥⑫ 저당딸기는요구르트②	멜론 또는 창원시지원과일 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	464/17	489/20	455/16	488/16	449/19	

원산지 일괄표시

엽살	참살	현미	흑미	콩		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)					수산물	
밥/죽 누룽지				두부류	콩국수	콩비지	국용		볶음	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	현우		산 호주산	국내산	국내산	국내산	산	산
배추김치	농·축 수산물 가공품													
배추 고춧가루	떡갈비						돈까스		동그랑땡	치킨너겟				
	쇠고기	돼지고기					돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	닭고기			
국내산 중국산	국내산	국내산		산	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
원산지 표시식품(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁이/전복/방어/부세													
알레르기 유발식품(22종)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ژ† * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.													