

1-2세 즉형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2 생일식단	3 개천절
오전간식	✓공통개발메뉴 파란색 글씨 메뉴는 중구센터에서 개발한 메뉴입니다. ☆식단간수:울산남구 어린이 사회복지급식관리지원센터 정유경 영양사 한국인영양섭취기준(열량 및 단백질 등)을 고려하여 작성함			떠먹는요구르트②	콩나물죽⑤	
중식				백미밥 안매운김치국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추들깨나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	✓대체가능식단 안내 QR코드 			단호박찜&보리차	롤케이크①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)				415/14	481/17	
일자	5 대체휴일	6	7 소소한날	8	9 한글날	10
오전간식		흑미죽	누룽지죽	시금치죽		과일(감)
중식		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육창조림⑤⑥⑩ 파프리카숙채무침⑤⑥ 백김치	소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치	백미밥 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 닭고기장국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치		잔치국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 해물파전⑤⑥⑨⑩⑪ 백김치
오후간식		늪은호박전⑤⑥	과일(배)	찐고구마&보리차		씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)		454/16	403/17	466/16		469/15
일자	12	13	14	15	16	17 소소한날
오전간식	양파당근죽	타락죽②	애호박죽	떠먹는요구르트②	게살죽①⑤⑥⑧	누룽지죽
중식	잡곡밥 복어국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부부침⑧양념장⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 달걀탕① 어묵채소볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 흰살생선튀김 ①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	잡곡밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기배추볶음 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 매주밀도넛소스조림 ⑤⑥⑩⑪⑫ 청경채무침⑤⑥ 백김치
오후간식	과일(방울토마토)⑫	우동⑤⑥	과일(귤)	단호박찜&보리차	과일(바나나)	두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	395/16	447/15	401/16	376/15	439/17	416/15
일자	19	20	21 소소한날	22	23	24
오전간식	병아리콩죽⑤	비타민채소죽⑤⑥	누룽지죽	참깨죽	황태채소죽	과일(포도)
중식	잡곡밥 부추맑은국 오징어채소조림⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 당근숙주나물⑤ 백김치	닭칼국수⑤⑥⑩ 백미밥(1/2) 찐만두⑤⑥⑩ 백김치	백미밥 홍합탕⑧ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 인대우마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	채소크림리조토②⑤ 모듬어묵탕⑤⑥ 시금치파프리카 ①②⑩ 백김치
오후간식	과일(배)	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(사과)	찐감자&보리차	과일(키위)	씨리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	401/16	481/19	437/16	440/14	387/15	474/15
일자	26	27	28	29	30	31 소소한날
오전간식	두부죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑩	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	어묵죽⑤⑥	누룽지죽
중식	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소볶음⑨ 양배추김치무침⑤⑥ 백김치	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 꽃상추김치①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 무채국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩⑪ 근대나물⑤⑥ 백김치	백미밥 오징어국⑦ 달걀찜①② 파프리카볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	과일(귤)	잔치국수	과일(바나나)	찐고구마&보리차	과일(감)	두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	446/18	389/15	446/15	395/15	426/19

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치	
	한우/국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물				
	훈제오리볶음	동그랑땡구이				*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세				
	훈제오리	동그랑땡				고등어	오징어	흰살생선		
	오리 / 국내산	돼지고기, 닭고기 / 국내산				국내산	국내산	러시아산		