

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

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

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크			돈까스			참치		너비아니		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 *									
	⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

일자			[3-5세 식단 안내]	1[목]	2[금]	3[토]		
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “순살고등어조림”, “양배추나물”		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 	흑미밤죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	개천절		
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” ①②③ ‘시금치’, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.			차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨			
오후간식	▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식			당근달걀샐러드①⑤ 우유②	●파인애플 우유②			
열량/단백질	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.			684/31	681/27			
일자			5[월]	6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식			계살죽①⑤⑥⑧	근대된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	한글날		
점심	대체 휴일	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		감자버터구이② 우유②	●씨없는포도 떠먹는요구르트②	쌀카스테라①②⑥ 우유②	우유②			
열량/단백질		617/25	686/26	697/25	660/20			
일자			12[월]지구데이🌍	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	닭죽⑬		병아리콩죽⑤	누룽지죽	버섯죽	채소김가루죽⑤⑥	시리얼 우유②	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	수수밥 달콤탕⑬ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	●굴 우유②		●찐고구마 우유②	●바나나 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 동글레차	우동⑤⑥	두유⑤	
열량/단백질	607/29		689/22	626/26	718/27	656/25	617/29	
일자			19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	고구마타락죽②		참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	달걀죽①	떠먹는요구르트②	
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 배추김치⑨		기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	
오후간식	●배 우유②		잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	●찐단호박 우유②	●사과 우유②	유과⑤ 우유②	
열량/단백질	656/24		650/28	624/22	663/26	608/23	660/26	
일자			26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	치즈죽②		들깨무죽	현미당근죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤	
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	
오후간식	●바나나 우유②		●찐고구마 우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	●굴 떠먹는요구르트②	두유⑤	
열량/단백질	618/22		690/21	678/29	699/31	675/27	609/24	

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크			돈까스			참치		너비아니		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									