

<오전 혼합간식>

***경기지원과일 및 채소스틱:** 정확한 식단명으로 기재해 주세요.

	요일	월	화	수(심심데이)	목	금(편식예방식단)	토
1주	날짜				1	2	3
	오전간식		<이달의 편식 예방 채소> 무  * 무는 비타민C와 칼슘이 풍부해 면역력 강화와 뼈 건강에 좋으며, 식이섬유가 많아 장운동과 변비예방에 뛰어납니다.		김가루잡쌀죽	방울토마토⑫	개천절 
	점심				쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기배추국⑫ 어묵볶음⑤⑥ 느타리버섯무침	쌀밥/배추김치⑨ ❀ 북어묵국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤	
	오후간식				잔치국수⑤⑥	채소주먹밥⑤	
	열량(kcal)/단백질(g)				650/22	672/30	
2주	날짜	5	6	7	8	9	10
	오전간식		배	부추달걀죽①⑤⑥	바나나	한글날 	멜론
	점심		쇠불고기덮밥⑫ 미소장국⑤⑥ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/저염물김치 애호박맑은국 돈육된장구이⑤⑥⑩ 숙주초무침	연천고랑포구 역사공원 	김치볶음밥⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨	
	오후간식		오곡시리얼⑤⑥ 우유②	단호박찜		우유②	
	열량(kcal)/단백질(g)		650/22	652/31		669/24	
3주	날짜	12	13	14	15	16	17
	오전간식	플레인요거트	어묵채소죽⑤⑥	샤인머스켓	두부채소죽⑤⑥	배	바나나
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 해물동그랑땡①⑤⑥ 깻잎무침⑤⑥	하이라이스⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/무초절임 유부부춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦	쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑮ 팽이버섯가래전①⑤⑥ 애호박새우젓볶음⑨	쌀밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ ❀ 삼치무조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑭ 달걀찜국① 숙주나물무침 깍두기⑨
	오후간식	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	군만두⑤⑥⑩	채소스크램블에그①②⑤	찐고구마 우유②	유부초밥⑤⑥	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	659/27	654/28	653/26	724/31	737/27	695/29
4주	날짜	19	20	21	22	23	24
	오전간식	어린이치즈	달걀채소죽①	배	쇠고기시금치죽⑫	바나나	배
	점심	쌀밥/김치⑨ 부추달걀국① 두부데리야끼소스조림⑤ 오이사과무침	참치채소비빔밥⑤⑥ 쇠고기우거지된장국⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/저염물김치 북엇국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 꼬마새송이버섯조림⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 애호박양파국 탕수육①⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 감장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ ❀ 새콤무생채	마파두부덮밥⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	치즈스틱	우동⑤⑥	찐감자 우유②	치킨	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	652/25	655/28	670/36	652/22	712/22	671/23
5주	날짜	26	27	28	29	30	31
	오전간식	유산균 요구르트	치즈채소죽②	샤인머스켓	두부애호박죽⑤	감귤	샤인머스켓
	점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑨ 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 구이감⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥/무초절임 쇠고기배추국⑫ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미역줄기무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 건새우아육국⑤⑥⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 육개장⑫ 연두부+흑임자소스①⑤ ❀ 무나물볶음	베이컨채소볶음밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식	파운드케이크①②⑥ 우유②	해물김치전⑤⑥⑨⑦	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마 우유②	꼬마김밥①	우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	680/21	663/27	678/28	682/26	668/28	669/21

원산지	쌀 (밥,누룽지)	콩류 (두부)	식고기 (국내산은 한우, 육용, 젓소 표기)		돼지고기	닭고기	배추김치		수산물				
							배추	고춧가루	오징어				
			국·탕용	미국, 호주산			국내산	국내산	국내산	국내산	외국산		
			볶음·구이용	미국, 호주산									
표시	국내산	수입산	짐·조림용	미국, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				
	식육·어육 가공품												
	어육(명태)	치킨너겟	미니핫도그	참치	탕수육(돈육)	햄	베이컨						
	외국산	닭고기·국내산산	소세지·외국산	외국산	돼지고기·국내산	외국산	외국산						
	※ 원산지표기대상 품목이 포함된 식육·어육가공식품은 원산지표기대상 품목을 함께 기록해주세요. (예) 치킨너겟 : 닭고기·국내산 ※ 국내에서 가공된 식육·어육가공식품은 배합 비율에 따른 원산지표기대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 품목의 원산지를 표시해주세요. (예) 합박스테이크 : 돼지고기·국내산, 식고기·호주산 ※ 식고기의 경우 국내산은 한우/육용/젓소 구분표기, 수입산은 국가별 표기(식고기를 제외한 다른 육류도 조리 방법에 따라 원산지가 다른 경우 구분하여 표기) ※ 원산지 표시 품목이 포함된 식육·어육 가공품을 사용 할 경우, 해당 품목 원산지 반드시 기입 (※ 단, 수제로 만들 경우 가공품 원산지 표시대상에서 제외)												
기타	【알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.												