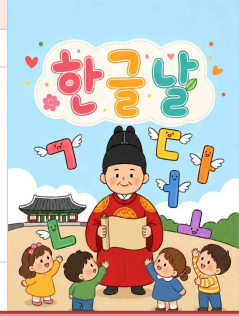


날짜	이달의 식재료 // : 숙주			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				400kcal/19g	440kcal/15g	
오전간식	- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			김가루달걀죽①	바나나	
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				전만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	437kcal/16g	421kcal/18g	439kcal/16g	397kcal/16g		305kcal/9g
오전간식	단감	흑임자찰쌀죽	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부춧국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑮ 비트채소무침 후식(굴)
오후간식	전고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가게주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	423kcal/12g	413kcal/19g	403kcal/14g	424kcal/19g	420kcal/16g	288kcal/13g
오전간식	배	삼색채소죽	샤인머스켓	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 돼지고기사태찜⑤⑥⑰ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨까스①②⑤⑥⑮ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	계육덮밥⑤⑥⑮ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑮ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	404kcal/16g	398kcal/15g	448kcal/16g	434kcal/20g	424kcal/19g	319kcal/11g
오전간식	바나나	밤수프②	배	쇠고기부추죽⑮	포도	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑮ 삼치구이⑤ 갯잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 쫄갠장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑮ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(만시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑮	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑮, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	434kcal/17g	418kcal/14g	430kcal/15g	419kcal/14g	420kcal/14g	298kcal/10g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	샤인머스켓	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑮ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치채소소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기잡스레이크 ⑤⑥⑮⑰ 미나리나물 깍두기⑨	오프라이스①⑤⑮ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산 쇠고기 경우 식육의 종류 작성		돼지고기		가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (한우)		국내산		14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산	

작성자: 영양팀

날짜 열량/단백질	식품 알레르기 유발식품 번호				1일 (목) 247kcal/10g	2일 (금) 274kcal/11g
석 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				쌀밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
날짜 열량/단백질	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	
석 식	기장밥 쇠고기된장국⑤⑥⑮ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은쭈장국 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은시금치국 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨		
날짜 열량/단백질	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	
석 식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	
날짜 열량/단백질	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	
석 식	차조밥 취나물들깨국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육찜쌀구이⑤⑥⑩ 곤드레나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은오징어국⑮ 쇠불고기⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑮ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	
날짜 열량/단백질	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	
석 식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우엉볶음⑤⑥⑮ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑮ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산소고기-국내산수입산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산	

작성자: 영양팀

날짜	★ 이달의 식재료 7월 : 숙주 			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토) 개천절
열량/단백질				646kcal/29g	642kcal/22g	개천절 
오전간식	— 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!			김가루달걀죽①	바나나	
중 식	식품 알레르기 유발식품 번호			쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 파파지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ ⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲자 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			전만두⑤⑥⑩	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	
오후간식						
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	10일 (토)
열량/단백질	625kcal/22g	647kcal/28g	640kcal/23g	608kcal/24g		413kcal/12g
오전간식	단감	흑임자찰쌀죽	키위	양파크림수프②⑥		미숫가루⑤+우유②
중 식	하이라이스⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②))	보리밥 유부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑩ ⑰ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 채소당면국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육부숙국⑤⑥⑩ ★고등어숙주조림⑤⑥⑦ ⑦ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨		우동⑤⑥ 쇠고기주먹밥⑤⑥⑩⑫ 비트채소조무침 후식(굴)
오후간식	전고구마	수제비⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤		☆
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
열량/단백질	600kcal/23g	600kcal/27g	600kcal/22g	618kcal/28g	612kcal/24g	411kcal/18g
오전간식	배	삼색채소죽	샤인머스켓	당근파프리카죽	오렌지	두유⑤
중 식	차조밥 미역국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ ⑩ 열갈이나물 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑦ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ ⑩ 시금치나물 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑫ +머스터드소스①⑤ 코우슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은대추살국 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	보리밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박양파볶음⑤⑨ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(파인애플)
오후간식	연근채소볶음밥⑤⑥	감자메시①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	후래쉬버①②⑤⑥ 우유②	해물파전①⑤⑥⑦⑩⑫ 어린이주스	☆
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
열량/단백질	622kcal/24g	612kcal/23g	642kcal/22g	611kcal/29g	617kcal/27g	434kcal/15g
오전간식	바나나	밤수프②	배	쇠고기부추죽⑩	포도	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 완자탕⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 맑은시래깃국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부데리야끼덮밥 ⑤⑥⑫ 맑은배춧국⑤⑥ 고구마순나물 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 썬갠장국⑤⑥ 매실소스닭살볶음⑤⑥⑫ 참나물들기름무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥ ⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨ 후식(반시)
오후간식	딸기잼+식빵①②⑤⑥	영양주먹밥⑤	토마토소스파게티 ⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	군만두⑤⑥⑩, 우유②	☆
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
열량/단백질	632kcal/24g	645kcal/22g	626kcal/22g	644kcal/22g	646kcal/22g	427kcal/13g
오전간식	굴	흰살생선살양파죽	샤인머스켓	검은콩무죽⑤	배	두유⑤
중 식	기장밥 ★숙주황태국⑤ 닭고기당면찜⑤⑥⑫ 파프리카양파볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우뚝국⑨ 사과소스목살구이⑤ ⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 육개장⑤⑥⑫ 두부부침①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 대파달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 시금치계소스무침⑤ ⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 미나리나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 실파미소국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(키위)
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	채소전⑤⑥, 우유②	단호박범벅①⑤	롤유부초밥①⑤⑥	☆
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내산쇠고기의 경우 식육의 종류 작성		돼지고기		가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (한우)		국내산		14일 치킨까스 - 닭고기 국내산 19일 완자 - 돼지고기 국내산	

작성자: 영양팀

날짜	식품 알레르기 유발식품 번호				1일 (목)	2일 (금)
열량/단백질					380kcal/16g	421kcal/17g
석식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲작 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				보리밥 감자국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복쌈국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	5일 (월) 대체휴일	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금) 한글날	
열량/단백질	372kcal/14g	390kcal/16g	382kcal/14g	394kcal/14g		
석식	기장밥 쇠고기된장국⑤⑥⑮ 채소달걀스크램블①②⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은단호박국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 열갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은쫄갓국 미트볼토마토소스조림⑤⑥⑩⑫⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은시금쌈국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨		
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	
열량/단백질	390kcal/16g	396kcal/17g	371kcal/14g	384kcal/15g	373kcal/20g	
석식	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 맑은유부국⑤⑥ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 맑은숙주국 미나리나물 배추김치⑨ 후식(굴)	기장밥 토란달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑮ 가지볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	
열량/단백질	372kcal/17g	381kcal/19g	385kcal/18g	393kcal/15g	370kcal/16g	
석식	차조밥 취나물들깨국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육참쌀구이⑤⑥⑩ 콩드레나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은오징어국⑰ 쇠불고기⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮ +소스⑤⑥⑫ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑮ 우유달걀찜①② 시래기된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	
열량/단백질	396kcal/17g	370kcal/17g	423kcal/18g	411kcal/19g	376kcal/16g	
석식	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국 오이나물 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기우영볶음⑤⑥⑮ 양배추나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 부추미소국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산	국내산	오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 국내쇠고기인 경우 색의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산, 소고기-국내산수입산 22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산	



숙주에는 플라보노이드가 풍부하게 함유되어 있어 활성산소를 제거해 노화예방에 도움을 주며
철과 카로틴도 함유하고 있어 성장 발육에도 도움을 줍니다.

숙주황태국

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
숙주	6.5	10
황태	4.6	7
부	3	5
대파	0.65	1
국간장	1	1.5
참기름	1	1.5
다진마늘	0.3	0.5
후추	0.03	0.04

조리방법

- ① 황태는 물에 불린 후 잔가시가 없는지 확인하고 1cm 길이로 얇게 찢어 준비한다.
- ② 부는 1.5x1.5x0.5cm 크기로 썰어 준비한다.
- ③ 숙주는 2cm 길이로 썰고 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
- ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①, ②를 볶다가 다진마늘, 물을 넣고 끓인다.
- ⑤ ④에 ③을 넣고 끓이다가 국간장, 후추로 간을 하여 완성한다.

완성사진



	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	지방(mg)	나트륨(mg)
1인 분량 영양가	1-2세	90	27	3.6	15.5	100
	3-5세	140	41	5.5	23.8	154

고등어숙주조림

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
고등어, 날것	26	40
숙주	13	20
양파	6.5	10
대파	3	5
파프리카, 빨강	0.3	0.5
진간장	1.3	2
맛술	0.3	0.5
다진마늘	0.3	0.5
설탕	0.3	0.5
참기름	0.3	0.5
후추	0.2	0.3

조리방법

- ① 고등어는 2cm 크기로 썰어 준비한다.
 - ② 숙주는 2cm 길이로 썰고 양파, 파프리카는 2x0.5cm 대파는 얇게 어슷 썰어 준비한다.
 - ③ 냄비에 진간장, 맛술, 다진마늘, 설탕, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다.
 - ④ 냄비에 ①, 숙주, 양파, ⑤를 넣고 끓인다.
 - ⑤ ④가 끓으면 파프리카, 대파를 넣고 조리 완성한다.
- * 고등어뼈 가시가 완전히 제거되었는지 확인하고 제공한다.

완성사진



	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	지방(mg)	나트륨(mg)
1인 분량 영양가	1-2세	70	58	5.7	11.7	96
	3-5세	100	90	8.8	18	148

닭살숙주죽

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
쌀, 백미	13	20
닭고기, 가슴살, 날것	16	25
숙주	7	10
다진마늘	0.3	0.5
소금	0.2	0.3
참기름	0.7	1

조리방법

- ① 쌀은 씻어 불린 후 찄에 밥쳐 물을 뺀다.
- ② 닭가슴살을 잘게 다지고 숙주는 1cm 길이로 썰어 준비한다.
- ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 닭가슴살, 다진마늘, 물을 넣고 끓인다.
- ④ ③의 끓임이 빠지면 소금으로 간을 한 후 숙주를 넣고 끓여 완성한다.

완성사진



	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	지방(mg)	나트륨(mg)
1인 분량 영양가	1-2세	100	72	4.8	2.8	73
	3-5세	130	111	7.3	4.3	113

