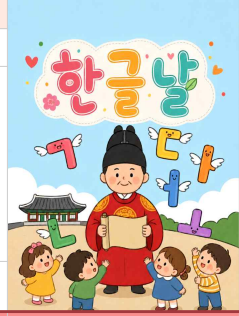


# 2026년 10월 식단\_오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 시립단비어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜     | 이달의 식재료 // : 숙주                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                               | 1일 (목)                                                                                                           | 2일 (금)                                                                              | 3일 (토) 개천절                                                                          |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                               | 400kcal/19g                                                                                                      | 429kcal/16g                                                                         |  |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                               | 김가루달걀죽①                                                                                                          | 두부청경채죽⑤                                                                             |                                                                                     |
| 중 식    | <b>식품 알레르기 유발식품 번호</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                             |                                                               | 쌀밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>파돼지불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨                                                                   | 차조밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                      |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                      |                                                             |                                                               | 편만두⑤⑥⑩                                                                                                           | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                                                        |                                                                                     |
| 날짜     | 5일 (월)                                                                                                                                                                                               | 6일 (화)                                                      | 7일 (수)                                                        | 8일 (목)                                                                                                           | 9일 (금) 한글날                                                                          | 10일 (토)                                                                             |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                      | 421kcal/18g                                                 | 451kcal/18g                                                   | 419kcal/17g                                                                                                      |  | 305kcal/9g                                                                          |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                      | 흑임자찹쌀죽                                                      | 새우살배추죽⑨                                                       | 참나물연근죽                                                                                                           |                                                                                     | 미숫가루⑤+우유②                                                                           |
| 중 식    | 대체육일                                                                                                                                                                                                 | 보리밥<br>유부된장국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑰<br>오이볶음⑤<br>배추김치⑨              | 쌀밥<br>채소당면국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 기장밥<br>돈육부춧국⑤⑥⑩<br>★고등어숙주조림⑤⑥⑦<br>들깨무나물⑤<br>배추김치⑨                                                                |                                                                                     | 우동⑤⑥<br>쇠고기주먹밥⑤⑥⑮<br>비트채소무침<br>후식(굴)                                                |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                      | 수제비⑥                                                        | 카스테라①②⑤⑥<br>우유②                                               | 샤인머스켓, 우유②                                                                                                       |                                                                                     | ☆                                                                                   |
| 날짜     | 12일 (월)                                                                                                                                                                                              | 13일 (화)                                                     | 14일 (수)                                                       | 15일 (목)                                                                                                          | 16일 (금)                                                                             | 17일 (토)                                                                             |
| 열량/단백질 | 425kcal/19g                                                                                                                                                                                          | 432kcal/18g                                                 | 411kcal/14g                                                   | 424kcal/19g                                                                                                      | 419kcal/15g                                                                         | 288kcal/13g                                                                         |
| 오전간식   | 가지아욱죽                                                                                                                                                                                                | 삼색채소죽                                                       | 모듬버섯죽                                                         | 당근파프리카죽                                                                                                          | 조갯살양파죽⑩                                                                             | 두유⑤                                                                                 |
| 중 식    | 차조밥<br>미역국<br>쇠고기양송이버섯⑤⑥⑮<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨                                                                                                                                                           | 쌀밥<br>백짬뽕국⑤⑰<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑮<br>시금치나물<br>배추김치⑨                | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>치킨까스①②⑤⑥⑮<br>+머스터드소스①⑤<br>코우슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은대구살국<br>돈육짜장볶음⑤⑥⑮<br>청경채나물<br>배추김치⑨                                                                      | 보리밥<br>쇠고기샤브탕⑤⑥⑮<br>치즈달걀말이①②⑤<br>애호박양파볶음⑤⑨<br>깍두기⑨                                  | 제육덮밥⑤⑥⑮<br>맑은무채국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(파인애플)                                             |
| 오후간식   | 해물파전①⑤⑥⑰⑱<br>어린이주스                                                                                                                                                                                   | 감자메시①⑤, 키위                                                  | 들깨칼국수⑥                                                        | 후레쉬번①②⑤⑥,<br>우유②                                                                                                 | 샤인머스켓, 우유②                                                                          | ☆                                                                                   |
| 날짜     | 19일 (월)                                                                                                                                                                                              | 20일 (화)                                                     | 21일 (수)                                                       | 22일 (목)                                                                                                          | 23일 (금)                                                                             | 24일 (토)                                                                             |
| 열량/단백질 | 413kcal/18g                                                                                                                                                                                          | 436kcal/19g                                                 | 433kcal/16g                                                   | 443kcal/20g                                                                                                      | 424kcal/18g                                                                         | 319kcal/11g                                                                         |
| 오전간식   | 장국죽⑤⑥⑮                                                                                                                                                                                               | 달걀오이죽⑮                                                      | 애호박브로콜리죽                                                      | 쇠고기부추죽⑮                                                                                                          | 감자채소죽                                                                               | 미숫가루⑤+우유②                                                                           |
| 중 식    | 쌀밥<br>완자탕⑤⑥⑮<br>삼치구이⑤<br>깻잎순복음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                             | 기장밥<br>맑은시래깃국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>배추김치⑨          | 연두부데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑮<br>맑은배춧국⑤⑥<br>고구마순나물<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 차조밥<br>숙갓된장국⑤⑥<br>매실소스닭살볶음⑤⑥⑮<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                             | 쌀밥<br>맑은바지락국⑩<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑮<br>양배추무침<br>깍두기⑨                                       | 소보로비빔밥①⑤⑥⑮<br>콩나물국⑤<br>배추김치⑨<br>후식(반시)                                              |
| 오후간식   | 딸기잼+식빵①②⑤⑥<br>멜론                                                                                                                                                                                     | 배, 우유②                                                      | 군만두⑤⑥⑮                                                        | 삶은달걀①, 식혜                                                                                                        | 토마토소스스파게티<br>⑤⑥⑮                                                                    | ☆                                                                                   |
| 날짜     | 26일 (월)                                                                                                                                                                                              | 27일 (화)                                                     | 28일 (수)                                                       | 29일 (목)                                                                                                          | 30일 (금)                                                                             | 31일(토)                                                                              |
| 열량/단백질 | 426kcal/16g                                                                                                                                                                                          | 429kcal/10g                                                 | 447kcal/16g                                                   | 303kcal/8g                                                                                                       | 441kcal/17g                                                                         | 298kcal/10g                                                                         |
| 오전간식   | 쇠고기채소죽⑮                                                                                                                                                                                              | 삼색채소죽                                                       | 근대된장죽⑤⑥                                                       | 바나나                                                                                                              | 오징어치즈죽②⑰                                                                            | 두유⑤                                                                                 |
| 중 식    | 기장밥<br>★숙주황태국⑤<br>닭고기당면찜⑤⑥⑮<br>파프리카양파볶음⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                                                     | HAPPY BIRTHDAY<br>쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>잡채⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>육개장⑤⑥⑮<br>두부부침①⑤⑥<br>표고버섯볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                  | 쇠고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>김자반⑤<br> | 차조밥<br>맑은채소국⑤⑥<br>쇠고기참스테이크<br>⑤⑥⑮⑰<br>미나리나물<br>깍두기⑨                                 | 오므라이스①⑤⑮<br>실파미소국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(키위)                                              |
| 오후간식   | 채소전⑤⑥, 배                                                                                                                                                                                             | 🎂 생일케이크①②⑤⑥                                                 | 찰보리빵①②⑤, 우유②                                                  | 카스테라①②⑤⑥                                                                                                         | 샤인머스켓, 우유②                                                                          | ☆                                                                                   |
| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)                                                                                                                                                                                        |                                                             | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)                                              |                                                                                                                  | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)                                                                  |                                                                                     |
|        | 국내산                                                                                                                                                                                                  |                                                             | 국내산                                                           |                                                                                                                  | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산                                                                  |                                                                                     |
|        | 쇠고기                                                                                                                                                                                                  |                                                             | 돼지고기                                                          |                                                                                                                  | 가공식품                                                                                |                                                                                     |
|        | 국내산 (한우)                                                                                                                                                                                             |                                                             | 국내산                                                           |                                                                                                                  | 14일 치킨까스 - 닭고기 국내산<br>19일 완자 - 돼지고기 국내산                                             |                                                                                     |

## 시설명: 시립단비어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜     | 식품 알레르기 유발식품 번호                                                                                                                                                               |                                                   |                                                         | 1일 (목)                                                      | 2일 (금)                                                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                         | 247kcal/10g                                                 | 274kcal/11g                                                                         |
| 석 식    | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분<br>식품에 포함되어 있습니다. |                                                   |                                                         | 쌀밥<br>감자국⑤⑥<br>닭고기채소볶음⑤⑥⑮<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨              | 보리밥<br>복엇국<br>돼지갈비구이⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>배추김치⑨                                         |
| 날짜     | 5일 (월)                                                                                                                                                                        | 6일 (화)                                            | 7일 (수)                                                  | 8일 (목)                                                      | 9일 (금) 한글날                                                                          |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                               | 267kcal/7g                                        | 248kcal/9g                                              | 256kcal/9g                                                  |                                                                                     |
| 석 식    | 대체휴일                                                                                                                                                                          | 쌀밥<br>맑은단호박국<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>얼갈이들기름무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 차조밥<br>맑은썩갠국<br>미트볼토마토소스조림<br>⑤⑥⑩⑫⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은시금치국<br>쇠고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨         |  |
| 날짜     | 12일 (월)                                                                                                                                                                       | 13일 (화)                                           | 14일 (수)                                                 | 15일 (목)                                                     | 16일 (금)                                                                             |
| 열량/단백질 | 254kcal/10g                                                                                                                                                                   | 257kcal/11g                                       | 242kcal/9g                                              | 250kcal/10g                                                 | 242kcal/13g                                                                         |
| 석 식    | 쌀밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>가자미구이⑤<br>고구마순볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                   | 보리밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑮<br>맑은숙주국<br>미나리나물<br>배추김치⑨<br>후식(샤인머스켓) | 기장밥<br>토란달걀국①<br>마파두부⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                  | 쌀밥<br>채소된장국⑤⑥<br>돼지고기볶참⑤⑥⑩⑫<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨                                      |
| 날짜     | 19일 (월)                                                                                                                                                                       | 20일 (화)                                           | 21일 (수)                                                 | 22일 (목)                                                     | 23일 (금)                                                                             |
| 열량/단백질 | 242kcal/11g                                                                                                                                                                   | 248kcal/12g                                       | 250kcal/12g                                             | 255kcal/10g                                                 | 241kcal/10g                                                                         |
| 석 식    | 차조밥<br>취나물들깨국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>무나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                   | 쌀밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>돈육찜살구이⑤⑥⑩<br>곤드레나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>맑은오징어국⑰<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>열무나물<br>배추김치⑨              | 쌀밥<br>맑은근대국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑮<br>+소스⑤⑥⑫<br>양상추샐러드①②⑤<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑮<br>우유달걀찜①②<br>시래기된장나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                     |
| 날짜     | 26일 (월)                                                                                                                                                                       | 27일 (화)                                           | 28일 (수)                                                 | 29일 (목)                                                     | 30일(금)                                                                              |
| 열량/단백질 | 289kcal/13g                                                                                                                                                                   | 241kcal/11g                                       | 245kcal/14g                                             | 267kcal/12g                                                 | 244kcal/10g                                                                         |
| 석 식    | 짜장밥⑤⑥⑩<br>맑은청경채국<br>오이나물<br>배추김치⑨<br>후식(떠먹는요구르트②)                                                                                                                             | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기우영볶음⑤⑥⑮<br>양배추나물<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>맑은건홍합국⑱<br>쇠고기채소조림⑤⑥⑮<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 기장밥<br>돈육배춧국⑤⑥⑩<br>임연수카레구이⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨              | 쌀밥<br>부추미소국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>애호박나물⑨<br>배추김치⑨                                         |

| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지) |  | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) |  | 수산물      |      | 김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)                                      |  |
|--------|---------------|--|------------------|--|----------|------|---------------------------------------------------------|--|
|        | 국내산           |  | 국내산              |  | 오징어: 국내산 |      | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산                                      |  |
|        | 쇠고기           |  | 돼지고기             |  | 닭고기      | 오리고기 | 가공식품                                                    |  |
|        | 국내산 (한우)      |  | 국내산              |  | 국내산      | 국내산  | 7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산/호주산<br>22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산 |  |

## 시설명: 시립단비어린이집

작성자: 영양팀

|        |                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                               |                                                      |                                                     |                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 날짜     | ★ 이달의 식재료 7월 : 숙주                                                                                                                                                          |                                                             |                                                               | 1일 (목)                                               | 2일 (금)                                              | 3일 (토) 개천절                              |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                               | 646kcal/29g                                          | 652kcal/23g                                         | <div>개천절</div>                          |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                               | 김가루달걀죽①                                              | 두부청경채죽⑤                                             |                                         |
| 중 식    | 식품 알레르기 유발식품 번호                                                                                                                                                            |                                                             |                                                               | 쌀밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>파돼지불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨       | 차조밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨      |                                         |
|        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                             |                                                               | 편만두⑤⑥⑩                                               | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                        |                                         |
| 날짜     | 5일 (월)                                                                                                                                                                     | 6일 (화)                                                      | 7일 (수)                                                        | 8일 (목)                                               | 9일 (금) 한글날                                          | 10일 (토)                                 |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                            | 647kcal/28g                                                 | 659kcal/26g                                                   | 609kcal/25g                                          | <div>한글날</div>                                      | 413kcal/12g                             |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                            | 흑임자찰쌀죽                                                      | 새우살배추죽⑨                                                       | 참나물연근죽                                               |                                                     | 미숫가루⑤+우유②                               |
| 중 식    | 대체휴일                                                                                                                                                                       | 보리밥<br>유부된장국⑤⑥<br>오징어두루치기⑤⑥⑦<br>오이볶음⑤<br>배추김치⑨              | 쌀밥<br>채소당면국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 기장밥<br>돈육부추국⑤⑥⑩<br>★고등어숙주조림⑤⑥⑦<br>들깨무나물⑤<br>배추김치⑨    |                                                     | 우동⑤⑥<br>쇠고기주먹밥⑤⑥⑩<br>비트채소무침<br>후식(굴)    |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                            | 수제비⑥                                                        | 카스테라①②⑤⑥<br>우유②                                               | 샤인머스켓, 우유②                                           |                                                     | ☆                                       |
| 날짜     | 12일 (월)                                                                                                                                                                    | 13일 (화)                                                     | 14일 (수)                                                       | 15일 (목)                                              | 16일 (금)                                             | 17일 (토)                                 |
| 열량/단백질 | 629kcal/29g                                                                                                                                                                | 664kcal/28g                                                 | 632kcal/22g                                                   | 618kcal/28g                                          | 610kcal/22g                                         | 411kcal/18g                             |
| 오전간식   | 가지아욱죽                                                                                                                                                                      | 삼색채소죽                                                       | 모듬버섯죽                                                         | 당근파프리카죽                                              | 조갯살양파죽⑩                                             | 두유⑤                                     |
| 중 식    | 차조밥<br>미역국<br>쇠고기양송이버섯⑤⑥⑩<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨                                                                                                                                 | 쌀밥<br>백짬뽕국⑤⑦<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>시금치나물<br>배추김치⑨                | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>치킨까스①②⑤⑥⑮<br>+머스터드소스①⑤<br>코우슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은대구살국<br>돈육짜장볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물<br>배추김치⑨          | 보리밥<br>쇠고기샤브탕⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>애호박양파볶음⑤⑨<br>깍두기⑨  | 제육덮밥⑤⑥⑩<br>맑은무채국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(파인애플) |
| 오후간식   | 해물파전①⑤⑥⑦⑩⑮<br>어린이주스                                                                                                                                                        | 감자메시①⑤, 키위                                                  | 들깨칼국수⑥                                                        | 후레쉬번①②⑤⑥,<br>우유②                                     | 샤인머스켓, 우유②                                          | ☆                                       |
| 날짜     | 19일 (월)                                                                                                                                                                    | 20일 (화)                                                     | 21일 (수)                                                       | 22일 (목)                                              | 23일 (금)                                             | 24일 (토)                                 |
| 열량/단백질 | 636kcal/28g                                                                                                                                                                | 635kcal/28g                                                 | 618kcal/22g                                                   | 626kcal/29g                                          | 653kcal/27g                                         | 434kcal/15g                             |
| 오전간식   | 장국죽⑤⑥⑩                                                                                                                                                                     | 달걀오이죽⑮                                                      | 애호박브로콜리죽                                                      | 쇠고기부추죽⑩                                              | 감자채소죽                                               | 미숫가루⑤+우유②                               |
| 중 식    | 쌀밥<br>완자탕⑤⑥⑩<br>삼치구이⑤<br>깻잎순복음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                   | 기장밥<br>맑은시래깃국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑩<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>배추김치⑨          | 연두부데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑩<br>맑은배춧국⑤⑥<br>고구마순나물<br>깍두기⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 차조밥<br>숙갓된장국⑤⑥<br>매실소스닭살볶음⑤⑥⑮<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은바지락국⑩<br>돼지고기채소볶음<br>⑤⑥⑩⑩<br>양배추무침<br>깍두기⑨  | 소보로비빔밥①⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤<br>배추김치⑨<br>후식(반시)  |
| 오후간식   | 딸기잼+식빵①②⑤⑥<br>멜론                                                                                                                                                           | 배, 우유②                                                      | 군만두⑤⑥⑩                                                        | 삶은달걀①, 식혜                                            | 토마토소스스파게티<br>⑤⑥⑩②                                   | ☆                                       |
| 날짜     | 26일 (월)                                                                                                                                                                    | 27일 (화)                                                     | 28일 (수)                                                       | 29일 (목)                                              | 30일 (금)                                             | 31일(토)                                  |
| 열량/단백질 | 656kcal/25g                                                                                                                                                                | 660kcal/16g                                                 | 653kcal/23g                                                   | 466kcal/12g                                          | 643kcal/24g                                         | 427kcal/13g                             |
| 오전간식   | 쇠고기채소죽⑩                                                                                                                                                                    | 삼색채소죽                                                       | 근대된장죽⑤⑥                                                       | 바나나                                                  | 오징어치즈죽②⑦                                            | 두유⑤                                     |
| 중 식    | 기장밥<br>★숙주황태국⑤<br>닭고기당면찜⑤⑥⑮<br>파프리카양파볶음⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                           | HAPPY BIRTHDAY<br>쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>잡채⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>육개장⑤⑥⑩<br>두부부침①⑤⑥<br>표고버섯볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                  | 쇠고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>김자반⑤<br>                          | 차조밥<br>맑은채소국⑤⑥<br>쇠고기참스테이크<br>⑤⑥⑩②<br>미나리나물<br>깍두기⑨ | 오므라이스①⑤⑩②<br>실파미소국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(키위) |
| 오후간식   | 채소전⑤⑥, 배                                                                                                                                                                   | 생일케이크①②⑤⑥                                                   | 찰보리빵①②⑤, 우유②                                                  | 카스테라①②⑤⑥                                             | 샤인머스켓, 우유②                                          | ☆                                       |
| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)                                                                                                                                                              |                                                             | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)                                              |                                                      | 수산물                                                 |                                         |
|        | 국내산                                                                                                                                                                        |                                                             | 국내산                                                           |                                                      | 고등어: 국내산 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산                       |                                         |
|        | 쇠고기                                                                                                                                                                        |                                                             | 돼지고기                                                          |                                                      | 닭고기 오리고기                                            |                                         |
|        | 국내산 (한우)                                                                                                                                                                   |                                                             | 국내산                                                           |                                                      | 국내산 국내산                                             |                                         |
|        |                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                               |                                                      | 가공식품                                                |                                         |
|        |                                                                                                                                                                            |                                                             |                                                               |                                                      | 14일 치킨까스 - 닭고기 국내산<br>19일 완자 - 돼지고기 국내산             |                                         |

 **오산시**  
**어린이·사회복지급식관리지원센터**  
Gwangju Children's Food and Welfare Resource Management Center

작성자: 영양팀

| 날짜     | 식품 알레르기 유발식품 번호                                                                                                                                                            |                                                   |                                                      |                                                              | 1일 (목)                                                                              | 2일 (금)                                     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                            |                                                   |                                                      |                                                              | 380kcal/16g                                                                         | 421kcal/17g                                |
| 석 식    | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                   |                                                      |                                                              | 보리밥<br>감자국⑤⑥<br>닭고기채소볶음⑤⑥⑱<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                     | 쌀밥<br>복어국<br>돼지갈비구이⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>배추김치⑨ |
|        |                                                                                                                                                                            |                                                   |                                                      |                                                              |                                                                                     |                                            |
| 날짜     | 5일 (월)                                                                                                                                                                     | 6일 (화)                                            | 7일 (수)                                               | 8일 (목)                                                       | 9일 (금) 한글날                                                                          |                                            |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                            | 390kcal/16g                                       | 382kcal/14g                                          | 394kcal/14g                                                  |  |                                            |
| 석 식    | 대체휴일                                                                                                                                                                       | 쌀밥<br>맑은단호박국<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>얼갈이들기름무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 차조밥<br>맑은쑥갓묵국<br>미트볼토마토소스조림⑤⑥⑩⑫⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은시금치국<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑱<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨              |                                                                                     |                                            |
| 날짜     | 12일 (월)                                                                                                                                                                    | 13일 (화)                                           | 14일 (수)                                              | 15일 (목)                                                      | 16일 (금)                                                                             |                                            |
| 열량/단백질 | 390kcal/16g                                                                                                                                                                | 396kcal/17g                                       | 371kcal/14g                                          | 384kcal/15g                                                  | 373kcal/20g                                                                         |                                            |
| 석 식    | 쌀밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>가자미구이⑤<br>고구마순볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                | 보리밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑱<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑱<br>맑은숙주국<br>미나리나물<br>배추김치⑨<br>후식(샤인머스켓)  | 기장밥<br>토란달걀국①<br>마파두부⑤⑥⑩⑫⑬<br>가지볶음⑤⑥⑱<br>깍두기⑨                | 쌀밥<br>채소된장국⑤⑥<br>돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨                                      |                                            |
| 날짜     | 19일 (월)                                                                                                                                                                    | 20일 (화)                                           | 21일 (수)                                              | 22일 (목)                                                      | 23일 (금)                                                                             |                                            |
| 열량/단백질 | 372kcal/17g                                                                                                                                                                | 381kcal/19g                                       | 385kcal/18g                                          | 393kcal/15g                                                  | 370kcal/16g                                                                         |                                            |
| 석 식    | 차조밥<br>취나물들깨국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑱<br>무나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                | 쌀밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>돈육참쌀구이⑤⑥⑩<br>곤드레나물볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>맑은오징어국⑰<br>쇠불고기⑤⑥⑱<br>열무나물<br>배추김치⑨           | 쌀밥<br>맑은근대국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬<br>+소스⑤⑥⑫<br>양상추샐러드①②⑤<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>쇠고기미역국⑱<br>우유달걀찜①②<br>시래기된장나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                     |                                            |
| 날짜     | 26일 (월)                                                                                                                                                                    | 27일 (화)                                           | 28일 (수)                                              | 29일 (목)                                                      | 30일(금)                                                                              |                                            |
| 열량/단백질 | 396kcal/17g                                                                                                                                                                | 370kcal/17g                                       | 423kcal/18g                                          | 411kcal/19g                                                  | 376kcal/16g                                                                         |                                            |
| 석 식    | 짜장밥⑤⑥⑩<br>맑은청경채국<br>오이나물<br>배추김치⑨<br>후식(떠먹는요구르트②)                                                                                                                          | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기우엉볶음⑤⑥⑱<br>양배추나물<br>깍두기⑨     | 쌀밥<br>맑은건홍합국⑱<br>쇠고기채소조림⑤⑥⑱<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 기장밥<br>돈육배춧국⑤⑥⑩<br>임연수카레구이⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨               | 쌀밥<br>부추미소국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑱<br>애호박나물⑨<br>배추김치⑨                                         |                                            |
| 원산지 표시 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)                                                                                                                                                              | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)                                  |                                                      | 수산물                                                          | 김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)                                                                  |                                            |
|        | 국내산                                                                                                                                                                        | 국내산                                               | 오징어: 국내산                                             |                                                              | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산                                                                  |                                            |
|        | 쇠고기                                                                                                                                                                        | 돼지고기                                              | 닭고기                                                  | 오리고기                                                         | 가공식품                                                                                |                                            |
|        | 국내산 (한우)                                                                                                                                                                   | 국내산                                               | 국내산                                                  | 국내산                                                          | 7일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산/호주산<br>22일 함박스테이크 - 돼지고기 국내산                             |                                            |