

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 우림필유어린이집

일자

오전간식

점심

오후간식

열량/단백질

이달의식재료

“방울토마토”

▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움

▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능

▶ 방울토마토식단 : [방울토마토스프](#)

* 영양사 : 이은서

* 식단 유형 : ㉔ 오전죽식형, 1~2세 식단

1일(목)

채소죽

현미밥
우거짓국⑤⑥
돼지고기가지조림⑤⑥⑩
애호박나물⑤⑥
깍두기⑨

메밀전③⑤⑥
411/16

2일(금)

[타락죽②]

산나물비빔밥①⑤⑥
새우살국⑤⑥⑨
두부양념찜⑤⑥
깍두기⑨

배/우유②
401/20

3일(토)



개천절

일자

오전간식

점심

오후간식

열량/단백질

5일(월)

6일(화)

7일(수)

8일(목)차차

9일(금)

10일(토)

브로콜리죽

어묵죽⑤⑥

달걀죽①

누룽지죽

대체공휴일

보리밥
하얀팍팍국⑤⑥⑨⑩⑦⑧
오리고기조림⑤⑥
[파프리카볶음⑤⑥]
백김치⑨

쌀밥
무찜국⑤⑥
소불고기⑤⑥⑩
상추치커리무침⑤⑥
백김치⑨

차조밥
돼지고기배추국⑤⑥⑩
참치조림⑤⑥
감자채볶음⑤
깍두기⑨

닭고기쌀국수⑤⑥⑩
오이유부채볶음⑤⑥
백김치⑨
후식:플레인요구르트②

찐고구마/우유②
459/21

골드키위/우유②
436/16

잡채⑤⑥/옥수수차
432/16

포도/우유②
441/22

일자

오전간식

점심

오후간식

열량/단백질

12일(월)

13일(화)

14일(수)

15일(목)

16일(금)상상
국 없는 날

17일(토)

고구마죽

김가루죽⑤⑥

새우살죽⑤⑥⑨

치즈죽②

얼갈이된장죽⑤⑥

시리얼⑤/우유②

쌀밥
소고기미역국⑤⑥⑩
달걀오믈렛①②⑤
콩나물무침⑤⑥
백김치⑨

기장밥
버섯탕⑤⑥
돼지고기찜⑤⑥⑩
청경채나물⑤⑥
깍두기⑨

쌀밥
복어찜국⑤⑥
닭갈비⑤⑥⑩
양배추샐러드①⑤
깍두기⑨

현미밥
시금치된장국⑤⑥
가자미조림⑤⑥
청포묵무침⑤⑥
백김치⑨

가지자장밥
②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
송송
찹쌀탕수육①⑤⑥⑩
백김치⑨

소고기채소볶음밥⑤⑥⑩
쪽파맑은국⑤⑥
잔멸치조림
백김치⑨

후레쉬번①②⑤⑥
/우유②
477/19

찐단호박
/우유②
388/18

사과/우유②
427/20

한과⑤
396/17

단감/우유②
452/15

바나나/두유⑤
426/20

일자

오전간식

점심

오후간식

열량/단백질

19일(월)

20일(화)

21일(수)

22일(목)

23일(금)

24일(토)

애호박죽

방울토마토스프
②⑤⑥⑩⑫⑬⑭

버섯죽

두부죽⑤⑥

미역죽⑤⑥

오트밀죽②

쌀밥
배추된장국⑤⑥
완자파인애플조림
①⑤⑥⑩
[브로콜리볶음⑤⑥]
깍두기⑨

보리밥
닭곰탕⑤⑥⑩
삼치구이⑤⑥
아욱나물⑤⑥
깍두기⑨

쌀밥
치돌박이된장찌개⑤⑥⑩
메추리알장조림①⑤⑥
오이무침
깍두기⑨

차조밥
감자국⑤⑥
돼지고기두루치기⑤⑥⑩
숙주나물⑤⑥
백김치⑨

소고기소보로비빔밥
⑤⑥⑩
달걀탕①⑤⑥
근대나물⑤⑥
깍두기⑨

얼무비빔국수⑤⑥⑨
미니돈가스①⑤⑥⑩
백김치⑨
후식:플레인요구르트②

연두부⑤
336/16

찐고구마/우유②
470/20

포도/우유②
393/15

과일샐러드①⑤
353/14

사과/우유②
432/17

골드키위/우유②
511/21

일자

오전간식

점심

오후간식

열량/단백질

26일(월)

27일(화)

28일(수)

29일(목)

30일(금)

31일(토)

우영죽

녹두찹쌀죽

소고기죽⑩

닭고기죽⑤⑥⑩

황태죽①

미숫가루⑤/우유②
돼지고기카레볶음밥
②⑤⑥⑩⑫⑬⑭
맑은장국⑤⑥
맛살채소조림
①⑤⑥⑧⑫
백김치⑨

쌀밥
[애호박맑은국⑤⑥]
닭고기조림⑤⑥⑩
김자반⑤
백김치⑨

기장밥
동태살맑은국⑤⑥
달걀찜①
시금치나물⑤⑥
백김치⑨

쌀밥
사골국⑩
돼지고기굴소스볶음
⑤⑥⑩⑫
팽이버섯나물⑤⑥
깍두기⑨

현미밥
콩나물국⑤⑥
들기름두부구이⑤
어묵볶음⑤⑥
깍두기⑨

오징어덮밥⑤⑥⑦
청경채된장국⑤⑥
소고기무나물⑤⑥⑩
백김치⑨

모닝빵①②⑤⑥
/우유②
424/19

찐감자/우유②
404/20

단감/우유②
437/20

크림스파게티②⑤⑥⑩
500/17

바나나/우유②
411/20

방울토마토⑫/두유⑤
414/20

원산지

표시

쌀류

배추김치(백김치)

콩

돼지고기

닭고기

오리고기

소고기 (볶음·조림류)

소고기 (국·죽류)

수산물

국내산

배추

고춧가루

두부류

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

한우

국내산

한우

고등어

명태·동태

오징어

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

외국산

X

외국산

X

국내산

수입산

국내산

참치캔

참살랑수육

완자

미니돈가스

베이컨

맛살

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참

다랑어

돼지고기

돼지고기

돼지고기

돼지고기

명태

원양산

국내산

국내산

국내산

수입산

원양산