

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

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

[1-2세 식단 안내]				1[목]	2[금]	3[토]																													
오전간식	▶10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” “시금치”, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.			흑미밥죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	개천절																													
점심				차조밥 맑은순두부국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨																														
오후간식				당근달걀샐러드①⑤ 우유②	●골드키위 우유②																														
열량/단백질				465/21	454/18																														
연장변환식				망고푸딩	연두부&간장⑤⑥																														
열량/단백질	36/1			33/3																															
일자	5[월]		6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목] 생일	9[금]	10[토]																												
오전간식	대체 휴일		게살죽⑤⑥⑧	근대된장죽⑤⑥	채소죽	한글날		양송이스프②⑤⑥⑬⑭																											
점심			수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치			유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 백김치																											
오후간식			감자버터구이② 우유②	●아이스블루베리 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥ 우유②			우유②																											
열량/단백질			421/17	474/19	472/17			449/14																											
연장변환식			유기농쌀과자⑤⑥	후리가케비빔밥⑤⑥	바나나																														
열량/단백질	46/1		86/2	25/1																															
일자	12[월]지구데이🌍		13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]																												
오전간식	닭죽⑮		병아리콩죽⑤	누룽지채소죽	버섯죽	김가루찜쌀죽	시리얼 우유②																												
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ 참깨소스두부구이⑤ 연근감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치																												
오후간식	●사과 채소고로케①⑤⑥		고구마맛탕⑤ 우유②	●바나나 우유②	물만두⑤⑥⑩ 사과주스	쌀수제비	두유⑤																												
열량/단백질	471/19		498/15	432/18	466/17	401/16	420/20																												
연장변환식	두유미숫가루⑤		후레쉬번①②⑥	쌀크림스프②⑤⑥⑬⑭	자반김주먹밥⑤⑥	우유②																													
열량/단백질	132/5		71/1	29/1	109/2	65/3																													
일자	19[월]		20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]																												
오전간식	고구마타락죽②		참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	새우죽⑤⑥⑨	떠먹는요구르트②																												
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 백김치		기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+야기쌈장⑤⑥⑩ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 백김치																												
오후간식	●배 우유②		잔치국수⑤⑥	베이컨부추양파전①⑤⑥⑩ 유자차	●찐감자 우유②	●단감 우유미숫가루②⑤	유과⑤ 우유②																												
열량/단백질	447/17		439/19	427/17	469/19	492/21	480/20																												
연장변환식	두부스틱⑤⑥		방울토마토⑫	떠먹는요구르트②	호떡⑤⑥	구운달걀①																													
열량/단백질	92/7		6/1	89/5	83/2	53/5																													
일자	26[월]		27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]																												
오전간식	치즈죽②		들깨우죽	현미당근죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	청경채죽	우유미숫가루②⑤																												
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기배추된장국⑤⑥⑬ 새우살감자볶음⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치																												
오후간식	●방울토마토⑫ 우유②		●찐고구마 우유②	전복칼국수⑥⑩	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	●굴 단호박구이⑤	두유⑤																												
열량/단백질	420/15		468/14	443/19	455/18	454/15	462/19																												
연장변환식	유부채소볶음밥⑤⑥		슈크림붕어빵①②⑥	검은콩두유⑤	바나나	떠먹는요구르트②																													
열량/단백질	204/6		72/2	86/3	25/1	89/5																													
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		국내산															
축산물											수산물																								
쇠고기(한우/육우/젓소)				돼지고기				닭고기				오리고기				고등어				명태(동태)				전복				오징어				꽃게			
(한우) 국내산				국내산				국내산				국내산				국내산				러시아산				국내산				-				-			
가공품 농축산·수산물											참치										베이컨부추양파전(베이컨)				너비아니										
햄박스테이크				돈까스																															
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산				가다랑어 : 원양산								돼지고기 : 국내산				돼지고기 : 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) ⑲산 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																															

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	국내산	
축산물						수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게		
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	-	-	
가공품 농축산·수산물											
함박스테이크			돈까스		참치		베이컨부추양파전(베이컨)		너비아니		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲산 ※ ⑬이황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										