

◆ 식단은 '전주시 완산구 어린이급식관리지원센터'의 감수를 받아 작성되었습니다. (감수자: 김서연 영양사)

요일	월	화	수	목	금
오전간식				1 채소죽(5,6)	2 흑임자죽
점심				백미밥 근대국 돼지고기간장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	참살현미밥 채개장(5,6) 김달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)
오후간식				단호박두부치즈구이(2,5,6)	물만두찜(5,6,10)
열량/단백질				397/17	434/21
일자	5	6	7	8	9
오전간식		시금치죽(5,6)	쇠고기죽(5,6,16)	애호박죽	
점심		영양밥+양념장(5,6,14) 채소된장국(5,6) 새송이버섯떡갈비조림(5,6,10,16) 배추김치(9)	당근사과카레덮밥(2,5,6,12,16,18) 열무된장국(5,6) 김말이튀김(5) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 순살삼치엿장조림(5,6) 참나물볶음(5,6) 배추김치(9)	
오후간식		롤케이크(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/오이스틱	우리밀간장비빔국수(5,6)	
열량/단백질		447/14	391/13	427/16	
일자	12	13 삼삼DAY	14	15	16 ☆1단계
오전간식	청경채죽(5,6)	새우살채소죽(5,6,9)	누룽지죽	부추달걀죽(1,5,6)	게살죽(1,5,6,8)
점심	잡곡밥 맑은두부국(5) 쇠고기채소볶음(5,6,16) 김자반(5,6) 배추김치(9)	백미밥 황태콩나물국(5,6) 돼지고기수육(10) 아욱된장무침(5,6) 백김치	돼지불고기덮밥(5,6,10) 다시마무채국(5,6) 채소달걀찜(1) 오이지무침 배추김치(9)	기장밥 쇠고기묵국(16) 두부양념찜(5,6) 오이지무침 배추김치(9)	잡곡밥 느타리버섯감자국(5,6) 간장치즈닭갈비(2,5,6,15) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	잼샌드위치(1,2,5,6)/우유(2)	찐 고구마/우유(2)	우리밀수제비(6)	단감샐러드(1,5)	백김치주먹밥(5)
열량/단백질	470/18	452/20	444/17	371/12	417/16
일자	19	20	21 생일잔치	22	23 ☆2단계
오전간식	양배추김치죽	미역죽(5,6)	조갯살죽(5,6,18)	오트밀죽(2)	영양닭죽(5,6,15)
점심	백미밥 사골국 순살가자미간장조림(5,6) 청경채나물(5,6) 백김치	참살현미밥 달걀국(1) 쇠고기배추찜(5,6,16) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 미역국(5,6) 고구마찜닭(5,6,15) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 돼지고기무조림(5,6,10) 열무나물 배추김치(9)	기장밥 시래기된장국(5,6) 느타리버섯달걀찜(1,5,6) 알감자조림(5,6) 배추김치(9)
오후간식	핫도그(1,2,6,10)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	케이크(1,2,6)/치킨(5,6,15) /마시는요거트(2)	잔멸치주먹밥(5)	사과/파프리카스틱
열량/단백질	429/18	471/18	483/17	416/20	403/13
일자	26	27 그린DAY	28 요리활동	29	30 ☆3단계
오전간식	녹두당근죽(5,6)	버섯죽	누룽지죽	김가루죽(5,6)	고구마죽
점심	백미밥 어묵탕(5,6) 간장오리주물럭(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	기장밥 두부아욱된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	참치양배추볶음밥(5,6) 유부맑은국(5,6) 단호박브로콜리조림(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 달걀데리야끼조림(5,6,15,18) 숙주나물무침 백김치	참살현미밥 채소된장국(5,6) 한식잡채(5,6) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	채소주먹밥(5)	우리밀잔치국수(1,5,6)	고구마 오갱 컵케이크	바나나/떠먹는요거트(2)	카스테라(1,2,6)/우유(2)
열량/단백질	424/14	414/16	360/13	437/21	471/14

알레르기 유발 식품 표시

①년류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲갯
* 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 즉 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		한우 국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치		어육가공품				고등어					
	배추	고춧가루	참치(다랑어)			국내산		산		산		
	국내산	국내산	원양산	산	산							
	식육가공품											
	햄(돼지고기)		소시지(돼지고기)		떡갈비(소고기)							
	국내산		국내산		국내산		산		산		산	

※식자재 수급 상황에 따라 위산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.



◆ 식단은 '전주시 완산구 어린이급식관리지원센터'의 감수를 받아 작성되었습니다. (감수자: 김서연 영양사)

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				수제바나나우유(2)	흑임자죽
점심				백미밥 근대국 돼지고기간장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	참살현미밥 채개장(5,6) 김달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)
오후간식				단호박두부치즈구이(2,5,6)	물만두찜(5,6,10)
열량/단백질				601/28	668/32
일자	5	6	7	8	9
오전간식		시금치죽(5,6)	쇠고기죽(5,6,16)	애호박죽	
점심		영양밥+양념장(5,6,14) 채소된장국(5,6) 새송이버섯떡갈비조림(5,6,10,16) 배추김치(9)	당근사과카레덮밥(2,5,6,12,16,18) 열무된장국(5,6) 김말이튀김(5) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 순살삼치엿장조림(5,6) 참나물볶음(5,6) 배추김치(9)	
오후간식		롤케이크(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/오이스틱	우리밀간장비빔국수(5,6)	
열량/단백질		653/19	601/20	658/24	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	청경채죽(5,6)	배/크래커(6)	누룽지죽	부추달걀죽	게살죽(1,5,6,8)
점심	잡곡밥 맑은두부국(5) 쇠고기채소볶음(5,6,16) 김자반(5,6) 배추김치(9)	백미밥 황태콩나물국(5,6) 돼지고기수육(10) 아욱된장무침(5,6) 백김치	돼지불고기덮밥(5,6,10) 다시마무침국(5,6) 채소달걀찜(1) 배추김치(9)	기장밥 쇠고기뭇국(16) 두부양념찜(5,6) 오이지무침 배추김치(9)	잡곡밥 느타리버섯감자국(5,6) 간장치즈달걀찜(2,5,6,15) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	잼샌드위치(1,2,5,6)/우유(2)	찐 고구마/우유(2)	우리밀수제비(6)	단감샐러드(1,5)	백김치주먹밥(5)
열량/단백질	689/26	726/27	683/26	571/18	642/25
일자	19	20	21	22	23
오전간식	양배추김치죽	감	조갯살죽(5,6,18)	시리얼+우유(2)	영양닭죽(5,6,15)
점심	백미밥 사골국 순살가자미간장조림(5,6) 청경채나물(5,6) 백김치	참살현미밥 달걀국(1) 쇠고기배추찜(5,6,16) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 미역국(5,6) 고구마찜닭(5,6,15) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 돼지고기무조림(5,6,10) 열무나물 배추김치(9)	기장밥 시래기된장국(5,6) 느타리버섯달걀찜(1,5,6) 알감자조림(5,6) 배추김치(9)
오후간식	핫도그(1,2,6,10)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	케이크(1,2,6)/치킨(5,6,15) /마시는요구르트(2)	잔멸치주먹밥(5)	사과/파프리카스틱
열량/단백질	626/27	630/24	721/25	644/31	620/21
일자	26	27	28	29	30
오전간식	녹두당근죽(5,6)	삶은달걀(1)/우유(2)	누룽지죽	방울토마토(12)	고구마죽
점심	백미밥 어묵탕(5,6) 간장오리주물럭(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	기장밥 두부아욱된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	참치양배추볶음밥(5,6) 유부맑은국(5,6) 단호박브로콜리조림(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 달걀데리야끼조림(5,6,15,18) 숙주나물무침 백김치	참살현미밥 쇠고기미역국(5,6,16) 한식잡채(5,6) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	채소주먹밥(5)	우리밀잔치국수(1,5,6)	고구마 으깬 컵케이크	바나나/떠먹는요구르트(2)	카스테라(1,2,6)/우유(2)
열량/단백질	653/21	652/32	554/21	588/29	689/19

알레르기 유발 식품 표시

※ 이항산은 표본에 보충로 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(반죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		한우 국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치		어육가공품					고등어				
	배추	고춧가루	참치(다랑어)			국내산		산		산		
	국내산	국내산	원양산	산	산							
	식육가공품											
	햄(돼지고기)		소시지(돼지고기)			떡갈비(소고기)						
국내산		국내산			국내산		산		산			

※식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 역양사: 송주영, 박지영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및 센터 소식을 확인할 수 있습니다.

