



★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	< 알레르기 유발식품 >			1일(목)	2일(금)	3일(토)
초기 (4~5개월)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. • 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다. ▶ [여주시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			애호박미음	애호박미음	 개천절 흥학인간 인간을 닮아 아홉개 만다 여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
중기 (6~8개월)				두부오이죽⑤	달걀노른자당근죽①	
후기,완료기 (9~15개월)				두부오이무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①	
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
초기 (4~5개월)	 개천절 흥학인간 인간을 닮아 아홉개 만다 여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터	닭미음⑮	닭미음⑮	감자미음	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 여주시 어린이·사회복지급식관리지원센터	감자미음
중기 (6~8개월)		연두부버섯죽⑤	닭채소죽⑮	새우미역죽⑤⑥⑨		누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)		연두부버섯무른밥⑤	닭채소무른밥⑮	새우미역무른밥⑤⑥⑨		누룽지죽
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
초기 (4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음
중기 (6~8개월)	두부당근죽⑤	소고기달걀노른자죽①⑤⑥⑮	단호박치즈죽②	오징어채소죽⑰	흰살생선청경채죽	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	두부당근무른밥⑤	소고기달걀노른자무른밥①⑤⑥⑮	단호박치즈무른밥②	오징어채소무른밥⑰	흰살생선청경채무른밥	누룽지죽
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
초기 (4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	흑임자미음	흑임자미음	흑임자미음
중기 (6~8개월)	현미소고기죽⑮	두부양파죽⑤	소고기무죽⑮	새우살배추죽⑨	달걀노른자파프리카죽①	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	현미소고기무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	소고기무무른밥⑮	새우살배추무른밥⑨	달걀노른자파프리카무른밥①	누룽지죽
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
초기 (4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	배미음	배미음	배미음
중기 (6~8개월)	흰살생선애호박죽	콩나물두부죽⑤	고구마채소죽	두부양배추죽⑤	닭가슴살양파죽⑮	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	흰살생선애호박무른밥	콩나물두부무른밥⑤	고구마채소무른밥	두부양배추무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	누룽지죽

식단 사용 안내사항

1. 영아 1일 영양기준량은 0-5개월 550kcal, 6-11개월 700kcal입니다. (한국인영양섭취기준(2010))

2. 초기 이유식 (4~5개월)

- 4~5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
- 농도는 주르륵 흐를 정도로 합니다. (10배죽)
- 2~3일간 같은 이유식을 제공하여 알레르기 반응을 살펴본 후 몸에 이상이 있으면 중단합니다.

이유 초기 (4-5개월, 미음)		
이유식 농도 및 분량	미음 3숟가락 정도 (10배죽, 물:쌀=10:1)	
식품군	채 소 류	삶아 거른 채소즙 (쌀미음으로 시작)
	과 일 류	곱게 갈거나 짜낸 과즙 (사과, 배)
	고기,생선,달걀,콩류	고기즙 (쇠고기, 육수)
제 공 횟 수	이유식 1회	
주 의 사 항	·쌀미음으로 시작→채소즙→과즙순, 점차 진행 ·알레르기 있는 경우 6개월 이전 시작 X ·2-3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무확인	
간 하 기	★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X	

3. 중기 이유식 (6~8개월)

- 1일 2회 이유식을 제공합니다.
- 마요네즈 정도의 농도로 준비하며 고운 죽 형태입니다.
- 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 죽을 만들 때는 다시마, 멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 중기 (6-8개월, 죽)		
이유식 농도 및 분량	죽 1/4~1/3공기 (7~8배죽, 물:쌀=7~8:1)	
식품군	채 소 류	삶아 으갠 채소 (으깨거나 분쇄기에 갈기)
	과 일 류	으갠 과일 (사과, 배, 바나나, 수박)
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 다져 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수	이유식2회 (10시, 5시 or 6시)	
주 의 사 항	· 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 · 단백질식품 시작 · 철 함유 식품 섭취 필수(단백질식품) · 영아용 치즈, 플레인 요거트 : 9개월 이후 제공 · 6-8개월 : 사과, 배, 바나나, 수박 대체 제공 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!	
간 하 기	★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X	

4. 후기, 완료기 이유식 (9~15개월)

- 9~15개월 영아에게 1일 3회 이유식을 제공합니다.
- 두부 정도의 무르기로 알갱이가 있는 죽, 무른밥 형태로 제공합니다.
- 후기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 죽을 만들 때는 다시마멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 후기,완료기 (9-15개월, 죽, 무른밥)		
이유식 농도 및 분량	무른밥 1/3공기 (4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1)	
식품군	채 소 류	잘게 썰어 삶은 채소 (3×3×3mm정도 썰기)
	과 일 류	잘게 썬 과일
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 썰어 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수	이유식3회 (아침, 점심, 저녁)	
주 의 사 항	· 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 새우, 게, 조개류 주의 · 꿀, 생우유, 딸기, 토마토, 꿀, 복숭아, 초콜릿, 과자류, 사탕 금지 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!	
간 하 기	★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X	

5. 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

6. 원산지 표시사항

2016. 2. 3 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률」의 개정으로 원산지 표시규정이 강화되어 표시대상이 현행 16개 품목에서 20개 품목으로 추가, 확대되었습니다.

※ 원산지 표시법 위반시 과태료

- 허위표시 : 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금 - 미표시 및 표시방법 위반 : 천만원 이하의 과태료

원산지 표시의 올바른 예시)

쌀: 국내산 / 배추김치: 국내산(배추: 국내산, 고춧가루:국내산)/ 소고기: 국내산 한우 또는 수입산(나라명) / 돼지고기: 국내산 /수산물: 명태(국내산)

[여주시어린이사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.]

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	산
고춧가루		국내산	갈치	산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	산
	육우	산	꾸꾸미	산
	젓소	산	낙지	산
돼지고기		산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기/훈제오리		산	꽃게	산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		산		



★ 친환경 식자재 수입이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜				1일(목)	2일(금)
오전간식	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송능이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			키위	시래기된장죽⑤⑥
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능 군만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식				브로콜리감자샐러드①⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				408.4/12.9	429.1/14.6
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	개천절 홍익인간 인간을 널리 이롭게 한다 대처공유월	사과	닭죽⑩	배	한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥ /저당오렌지주스	애호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩	
열량/단백질		436.8/14.5	434.2/17.1	402.6/15.2	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	굴	낙지죽⑤⑥	잘게썬포도	순두부버섯죽⑤
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙나물 잘게썬배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송능 늪은호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	구운식빵①②⑤⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	448.1/15.7	403.5/15.2	412.8/20	407/12.2	432.2/13.6
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	사과	소고기당근죽⑤⑥⑩	단감	단호박죽
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 자른배추나물 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬/현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	447.5/15.6	400.8/18.5	392.6/18.4	421.2/16	432.9/16.2
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	양송이버섯죽	잘게썬샤인머스켓	오징어부추죽⑦	배	복어죽
점심	수수밥 오징어뭇국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 둘개새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송능 매밀전병③⑤⑨ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯	유부초밥⑤/보리차
열량/단백질	424.7/26	422.3/13.6	392/10.2	393.7/11.3	452.9/16.1

원산지 표시			
쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	콩비지	산
누룽지	국내산	콩국수	산
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)	국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루	국내산	갈치	산
육류		참조기	산
소고기	한우	명태(동태)	산
	육우	꾸꾸미	산
	젓소	낙지	국산
돼지고기	국내산	오징어	국산
닭고기	국내산	참치(다랑어)	산
오리고기/훈제오리	국내산	새우	수입산
식육 가공품		전복	산
햄류	산	수산물 가공품	
소시지류	산	어묵류(맛살포함)	국산
베이컨류	산	완자류	동그랑땡-국산
양념육류	산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류	떡갈비- 국산		



★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜				1일(목)	2일(금)
오전간식	- 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송농이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			키위	시래기된장죽⑤⑥
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				브로콜리감자샐러드①⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				643.1/20.4	684/23.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		사과	닭죽⑮	배	
점심		참살현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식		찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥ /저당오렌지주스	애호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩	
열량/단백질		648/21.1	662.5/25.9	616.7/23	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	배추된장죽⑤⑥	글	낙지죽⑤⑥	잘게썬포도	순두부버섯죽⑤
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송농 늪은호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	구운식빵①②⑤⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	672.7/23.6	604.8/22.8	637.5/30.8	611.6/15.3	695.2/21.7
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	사과	소고기당근죽⑤⑥⑩	단감	단호박죽
점심	기장밥 부추맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 상추나물 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑫/현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	669.8/23.5	630.6/25.5	617/28.9	653.5/24.8	663.2/24.7
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	양송이버섯죽	잘게썬사인머스켓	오징어부추죽⑦	배	복어죽
점심	수수밥 오징어뭇국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송농 메밀전병③⑤⑨ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	유부초밥⑤/보리차
열량/단백질	676/35.7	645/20.4	659.2/22.5	640.6/18.3	672.3/23.8

원산지 표시

원산지 표시			
쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	콩비지	산
누룽지	국내산	콩국수	산
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)	국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루	국내산	갈치	산
육류		참조기	산
소고기	한우	명태(동태)	산
	육우	꾸꾸미	산
	젓소	낙지	국산
돼지고기	국내산	오징어	국산
닭고기	국내산	참치(다랑어)	산
오리고기/훈제오리	국내산	새우	수입산
식육 가공품		전복	산
햄류	산	수산물 가공품	
소시지류	산	어묵류(맛살포함)	국산
베이컨류	산	완자류	동그랑땡-국산
양념육류	산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류	떡갈비- 국산		

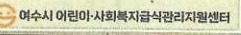
★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			1일(목)	2일(금)
저녁				백미밥 양파된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑱ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 북어달걀국①⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질				298.6/9.6	303.8/10.7
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
저녁		백미밥 유부장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 파프리카잡채⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
열량/단백질	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	296/14	301.6/10.2	307.7/12.2	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
8저녁	백미밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 자른우엉채조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 사골국⑬ 순살가자미구이⑤⑥ 자른어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 순살닭채소볶음⑤⑥⑮ 자른새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 오징어부추전 ①⑤⑥⑮ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 자른애추리알조림 ①⑤⑥ 자른청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	290.6/14.9	282.3/18.8	287.1/16.7	294.4/10	286.5/14.2
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
저녁	백미밥 소고기감자국⑤⑥⑮ 자른애호박전①⑤⑥ 자른부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 연두부달걀탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 자른얼갈이나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 소고기완자전 ⑤⑥⑮ 자른당근나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 감자달걀국⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩ 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	308.5/9.4	288.1/15.3	310.6/10	302.6/12.4	285.3/14.8
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
저녁	백미밥 맑은김치국⑨ 닭불고기⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썬깍두기⑨	백미밥 달걀파국① 자른오리불고기⑤⑥ 자른미역무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 자른오징어채소볶음 ⑤⑥⑮ 자른고구마조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 토마토소스미트볼 ②⑤⑥⑩⑮⑱ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	289.4/14.9	295.2/14.3	282.9/14.8	302.6/12.7	294.4/12.9

원산지 표시

쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	콩비지	산
누룽지	국내산	콩국수	산
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)	국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루	국내산	갈치	산
육류		참조기	산
소고기	한우	명태(동태)	수입산
	육우	꾸꾸미	산
	젓소	낙지	산
돼지고기	국내산	오징어	국산
닭고기	국내산	참치(다랑어)	산
오리고기	국내산	가자미	수입산
식육 가공품		전복	산
햄류	산	수산물 가공품	
소시지류	국산	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류	산	완자류	동그랑땡, 완자전- 국산
양념육류	산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류	떡갈비- 국산		

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

날짜	< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			1일(목)	2일(금)
저녁				백미밥 양파된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 복어달걀국①⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 자른무나물 잘게썬배추김치
열량/단백질				409.6/13.2	410.3/14.8
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
저녁	 개천절 홍익인간 정신을 널리 알리는 날 대제공휴일	백미밥 유부장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음 ⑤⑥⑩ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑯ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 파프리카잡채⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 한글
열량/단백질	 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	394.6/18.7	410.3/13.8	398.2/15.8	 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
8저녁	백미밥 돼지고기배추국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 자른우엉채조림⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	백미밥 사골국⑯ 순살가자미구이⑤⑥ 자른어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 순살닭채소볶음⑤⑥⑮ 자른새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 오징어부추전 ①⑤⑥⑯ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 자른메추리알조림 ①⑤⑥ 자른청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	387.5/19.9	382.2/22.1	382.4/19.9	410.1/13.9	390.7/19.4
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
저녁	백미밥 소고기감자국⑤⑥⑯ 자른애호박전①⑤⑥ 자른부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 연두부달걀탕①⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 자른열갈이나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 맑은무국⑤⑥ 소고기완자전 ⑤⑥⑯ 자른당근나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 감자달걀국⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩ 자른명엽채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	409.2/12.4	388.9/20.6	410.2/13.9	402.5/16.4	380.4/19.8
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
저녁	백미밥 맑은김치국⑨ 닭불고기⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썬깎두기⑨	백미밥 달걀파국① 자른오리불고기⑤⑥ 자른미역무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 자른오징어채소볶음 ⑤⑥⑯ 자른고구마조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨무국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 자른배추나물 잘게썬깎두기⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 토마토소스미트볼 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑮ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	385/19.9	387.1/18.8	385.1/20.1	403.5/16.9	399.6/17.5

원산지 표시

쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	콩비지	산
누룽지	국내산	콩국수	산
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)	국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루	국내산	갈치	산
육류		참조기	산
소고기	한우	명태(동태)	수입산
	육우	꾸꾸미	산
	젓소	낙지	산
돼지고기	국내산	오징어	국산
닭고기	국내산	참치(다랑어)	산
오리고기	국내산	가자미	수입산
식육 가공품		전복	산
햄류	산	수산물 가공품	
소시지류	국산	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류	산	완자류	동그랑땡, 완자전- 국산
양념육류	산	기타(매뉴명)	산
분쇄가공육류	떡갈비- 국산		