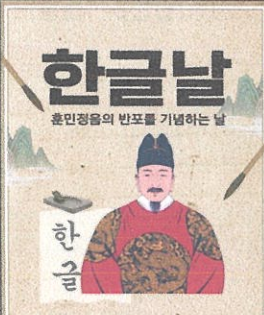


★ 친환경 식자재 공급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳조 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			잘게썬오이스틱/요거트②	바나나
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 군만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				416.7/15.4	409.4/14.3
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	 개천절 홍익인간 인간을 널리 이롭게 한다 다채로운 유월	연두부⑤	닭죽⑮	잘게썬파프리카스틱/요거트②	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬깍두기	오므라이스 ①②③④⑥⑩⑫⑮⑯ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치	
오후간식		채소주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	애호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩	
열량/단백질		424.8/16.3	428.4/16.1	425.7/17.7	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	굴	삶은달걀①/보리차	낙지죽⑤⑥	잘게썬오이스틱/요거트②	잘게썬포도
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썬배추김치	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송농 늪은호박전①⑤⑥ 잘게썬깍두기	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치
오후간식	구운식빵①②⑤⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	398.1/14.7	398.5/18.2	412.8/20	412.7/12.5	427.3/12.6
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑩	잘게썬파프리카스틱/요거트②	단감
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬깍두기	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤/현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	435.8/15.8	445.4/20.3	395.4/17.4	403.5/16.8	403.5/15.9
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	잘게썬사인머스켓	연두부⑤/보리차	오징어부추죽⑦	잘게썬오이스틱/요거트②	배
점심	수수밥 오징어묵국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그람떡 ①⑤⑥⑩⑮⑰ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송농 메밀묵무침③⑤⑥ 잘게썬배추김치	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑰	유부초밥⑤/보리차
열량/단백질	410.6/25.9	444.3/16.9	392/10.2	400.6/13.2	415.9/13.6



★ 친환경 식자재 공급이 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.			오이스틱/요거트②	바나나
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능 군만두⑤⑥⑩ 배추김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				690/25.5	621.3/21.8
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		연두부⑤	닭죽⑩	파프리카스틱/요거트②	
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 깍두기	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치	
오후간식		채소주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	애호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩	
열량/단백질		625.9/23.9	641.5/23.9	650.7/27.1	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	굴	삶은달걀①/보리차	낙지죽⑤⑥	오이스틱/요거트②	잘게썬포도
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭대리야끼구이⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송능 늪은호박전①⑤⑥ 깍두기	흑미밥 맑은김치국⑨ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침 배추김치
오후간식	구운식빵①②⑤⑥ /우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	625.6/23.1	625.8/28.7	637.5/30.8	600.1/17.8	648.1/19.3
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑩	파프리카스틱/요거트②	단감
점심	기장밥 부추맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 상추나물 썬깍두기	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 배추김치	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤/현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	634.6/23.2	647.2/28.7	618.4/29	606.2/25.2	628.7/24.8
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	잘게썬샤인머스켓	연두부⑤/보리차	오징어부추죽⑦	오이스틱/요거트②	배
점심	수수밥 오징어뭇국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송능 메밀묵우침③⑤⑥ 깍두기	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥ /우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	유부초밥⑤/보리차
열량/단백질	604.7/33.8	662.8/25	659.2/22.5	637.7/20.6	635.2/20.1

원산지 표시

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	산
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	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	꾸꾸미	산
	젓소	산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	러시아산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	산
오리고기		국내산	꽃게	산
식육 가공품			전복	산
햄류		산	수산물 가공품	
소시지류		닭고기(국내산60%) 돈지방(국내산12%)	어묵류(맛살포함)	산
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		국내산, 중국산		