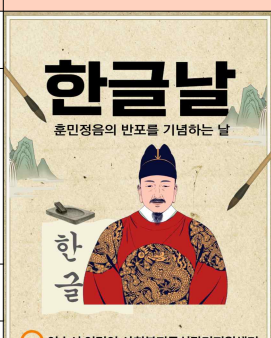


★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 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 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			단호박죽	달걀죽①⑤⑥
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능 찐만두⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨
오후간식				브로콜리주먹밥	찐고구마/우유②
열량/단백질				419.9/11.9	415.3/14.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	 개천절 홍익인간 인간을 넘어 아름게 한다 대체육요일 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	채소죽⑤⑥	닭죽⑮	팽이버섯죽	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썰배추김치⑨	
오후간식		구운식빵①②⑤⑥ /보리차	키위/치즈②	단호박찜/우유②	
열량/단백질		408.7/14.9	423.7/18.5	416.1/15.7	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	잔멸치김가루죽	배추된장죽⑤⑥	낙지죽⑤⑥	흑임자죽	순두부버섯죽⑤
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	가을소풍 (건축도시락)	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썰배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송능 애호박전①⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 자른돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 자른단무지 잘게썰배추김치⑨
오후간식	우영주먹밥⑤⑥/현미차	굴/우유②	잘게썰포도/요거트②	과일샐러드⑫	바나나/케이크①②⑥ /우유②
열량/단백질	424.6/14.6		428.9/20.4	420.7/10.5	458.2/11.9
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	감자양배추죽	소고기당근죽⑤⑥⑩	참쌀팔죽	흰살생선김죽
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썰깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 자른배추나물 잘게썰깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ /보리차	단감/치즈②	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	401.1/14	423.7/18.4	420.5/21	410.5/16.4	409.1/15.1
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	고구마죽	양송이버섯죽	오징어부추죽⑦	복어죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 오징어뭇국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송능 메밀전병③⑤⑨ 잘게썰깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 볼어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	잘게썰사인머스켓 /우유②	유부초밥⑥⑥/현미차	배/요거트②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	단호박찜/우유②
열량/단백질	416.3/21.4	423.8/13.6	418.2/13.7	435.2/14.3	416.5/16.2

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