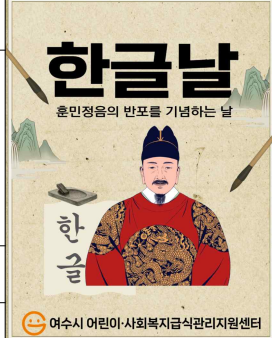


★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 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.			잘게썬오이스틱/치즈②	키위
점심	▶ [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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 군만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				407.3/14.2	404.2/14.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		연두부⑤	닭죽⑬	잘게썬파프리카스틱/요거트②	
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	
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/치즈②	잘게썬포도
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑯ 송농 늪은호박전①⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	구운식빵①②⑤⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우렁주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	398.1/14.7	398.5/18.2	412.8/20	407/12.2	427.3/12.6
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑯	잘게썬파프리카스틱/요거트②	단감
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑯ 자른상추나물 잘게썬각두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑯ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑯ 자른배추나물 잘게썬각두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썬각두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬/현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	435.8/15.8	400.8/18.5	392.6/18.4	403.5/16.8	403.5/15.9
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	잘게썬샤인머스켓	삶은달걀①/보리차	오징어부추죽⑯	잘게썬오이스틱/치즈②	배
점심	수수밥 오징어뭇국⑯ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑯ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑯ 송농 메밀전병③⑤⑨ 잘게썬각두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 볼어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	유부초밥⑤/보리차
열량/단백질	410.6/25.9	435.2/16.7	392/10.2	395.2/12.8	415.9/13.6

★ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.			애호박미음	애호박미음	 개천절 홍익인간 정신을 널리 아로새긴다 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
중기 (6~8개월)	아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. • 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.			두부오이죽⑤	달걀노른자당근죽①	
후기,완료기 (9~15개월)	▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			두부오이무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥 ①	
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
초기 (4~5개월)	 개천절 홍익인간 정신을 널리 아로새긴다 대체공휴일 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	닭미음⑮	닭미음⑮	감자미음	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 여수시 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	소고기달걀노른자죽 ①⑤⑥⑮	단호박치즈죽②	오징어채소죽⑰	흰살생선청경채죽	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	두부당근무른밥⑤	소고기달걀노른자 무른밥①⑤⑥⑮	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	달걀노른자파프리카죽 ①	누룽지죽
후기,완료기 (9~15개월)	현미소고기무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	소고기무무른밥⑮	새우살배추무른밥⑨	달걀노른자파프리카 무른밥①	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