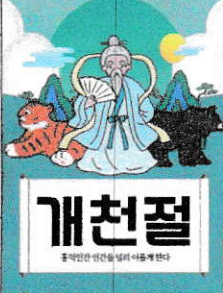


★ 친환경 식자재 공급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

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

날짜				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				잘게썬오이스틱/치즈②	키위	 개천절 풍악산인민을 맞이 하옵게 한다
점심	• 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, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능 군만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
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)	10일(토)
오전간식	 개천절 풍악산인민을 맞이 하옵게 한다 대체공휴일	연두부⑤	닭죽⑮	잘게썬파리카스틱 /요거트②	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 한글	잘게썬방울토마토⑫
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑨⑯ 백미밥(소) 부추전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식		채소주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	애호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩		우유②
열량/단백질		424.8/16.3	428.4/16.1	425.7/17.7		404.6/16
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	굴	삶은달걀①/보리차	게살죽⑤⑥⑧	잘게썬오이스틱/치즈②	잘게썬포도	바나나
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙나물 잘게썬배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송능 늪은호박전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치⑨	베이컨채소볶음밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	구운식빵①②⑤⑥ /우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차	우유②
열량/단백질	398.1/14.7	398.5/18.2	412.8/20	407/12.2	427.3/12.6	394.4/15.7
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑩	잘게썬파리카스틱 /요거트②	단감	토마토⑫
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썬깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	쌀국수⑩ 백미밥(소) 불고기샐러드⑤⑥⑫⑯ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬ /현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	435.8/15.8	400.8/18.5	392.6/18.4	403.5/16.8	403.5/15.9	420.6/16.7
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	잘게썬샤인머스켓	삶은달걀①/보리차	오징어부추죽⑦	잘게썬오이스틱/치즈②	배	굴
점심	수수밥 오징어뭇국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육찜⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송능 메밀전병③⑤⑨ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥ /우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	유부초밥⑤⑥/보리차	우유②
열량/단백질	410.6/25.9	435.2/16.7	392/10.2	395.2/12.8	415.9/13.6	429.4/18

★ 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	• 목요일은 국이 없는 대신 목 먹힘 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) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			1일(목) 오이스틱/치즈②	2일(금) 키위	3일(토)  개천절 풍요로운 인간을 널리 이롭게 한다 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
오전간식				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	
점심				브로콜리감자샐러드 ①⑤	쌀과자⑤⑥/현미차	
오후간식				640/22.4	624.4/21.7	
열량/단백질						
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	 개천절 풍요로운 인간을 널리 이롭게 한다 대채교휴일 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	연두부⑤	닭죽⑮	파프리카스틱/요거트②	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 한글 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	잘게썬방울토마토⑫
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑨⑯ 백미밥(소) 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		채소주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	애호박크림파스타 ①②⑤⑥⑩		우유②
열량/단백질		625.9/23.9	641.5/23.9	650.7/27.1		635.9/25.1
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	굴	삶은달걀①/보리차	게살죽⑤⑥⑧	당근스틱/치즈②	잘게썬포도	바나나
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 간장채볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송능 늙은호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은감치국⑨ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	베이컨채소볶음밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후간식	구운식빵①②⑤⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차	우유②
열량/단백질	625.6/23.1	625.8/28.7	637.5/30.8	605.4/17.6	648.1/19.3	619.8/24.7
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑯	오이스틱/요거트②	단감	토마토⑫
점심	기장밥 부추맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 상추나물 깍두기⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀국수⑯ 백미밥(소) 불고기샐러드⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬/현미차	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	634.6/23.2	645.4/29.1	617/28.9	606.2/25.2	628.7/24.8	634.7/25.2
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	잘게썬샤인머스켓	삶은달걀①/보리차	오징어부추죽⑰	파프리카스틱/치즈②	배	굴
점심	수수밥 오징어뭇국⑰ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑯ 송능 메밀전병③⑤⑨ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	유부초밥⑤⑥/보리차	우유②
열량/단백질	604.7/33.8	673.6/26.1	659.2/22.5	637.7/20.3	635.2/20.1	648.4/27.2

원산지 표시				
쌀		콩		
밥	국내산	두부		국내산
죽	국내산	콩비지		국내산
누룽지	국내산	콩국수		국내산
배추김치		수산물		
배추(얼갈이, 봄동)	국내산	고등어		국내산,노르웨이산
고춧가루	국내산	갈치		국내산
육류		참조기		국내산
소고기	한우	영태(동태)		러시아산
	육우	쭈꾸미		국내산
	젓소	낙지		국내산
돼지고기	국내산	오징어		국내산
닭고기	국내산	참치(다랑어)		국내산
오리고기	국내산	꽃게		국내산
식육 가공품		전복		국내산
햄류(사각햄)	국내산,중국산	수산물 가공품		
소시지류	국내산,미국산	어육류(맛살포함)		국내산
베이컨류	국내산,러시아산	완자류(돼지고기)		국내산,미국산,중국산
양념육류	국내산	기타(메뉴명)		산
분쇄가공육류(너비아니,돈까스,떡갈비)	닭(국내산)국내산,미국산			