



★ 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.

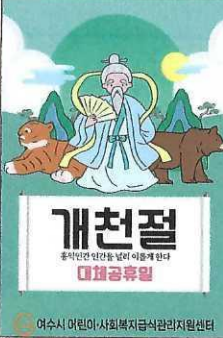
날짜				1일(목)	2일(금)
오전간식	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힌 위험을 위해 송능이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			단호박죽	달걀죽①⑤⑥
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송능 군만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬파두기⑨
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	찐고구마/우유②
열량/단백질				416.6/12.5	415.3/14.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	개천절 홍익인간 인간을 넘어 아름께 한다 다채공휴일 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	채소죽⑤⑥	닭죽⑤	팽이버섯죽	한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 한글 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
점심		잡쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬파두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		구운식빵①②⑤⑥ /보리차	배/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 자른간장채육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬파두기⑨	잡쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑯ 송능 늪은호박전①⑤⑥ 잘게썬파두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	우영주먹밥⑤⑥/현미차	잘게썬포도/요거트②	과일샐러드⑫	찐감자/우유②
열량/단백질	406.1/15.8	420.4/413.1	428.9/20.4	415.2/10.8	405.1/14.4
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	감자양배추죽	소고기당근죽⑤⑥⑮	잡쌀팔죽	흰살생선김죽
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑮ 자른상추나물 잘게썬파두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑮ 자른배추나물 잘게썬파두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썬파두기⑨
오후간식	사과/우유②	목수수식빵①②⑤⑥ /보리차	단감/치즈②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	찐고구마/우유②
열량/단백질	401.1/14	423.7/18.4	420.5/21	424.3/17.5	410.7/15.6
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	고구마죽	양송이버섯죽	오징어부추죽⑯	복어죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 오징어뭇국⑯ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬파두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑮ 송능 메밀전병③⑤⑨ 잘게썬파두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	잘게썬사인머스켓 /우유②	유부초밥⑤⑥/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	국내산
육류		참조기	국내산
소고기	한우(다짐육)	명태(동태)	원양산
	육우	꾸꾸미	원양산
		낙지	국내산
돼지고기(돈까스)	국내산	오징어	국내산
닭고기	국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기	국내산	꽃게	국내산
식육 가공품		전복	국내산
햄류	국내산	수산물 가공품	
소시지류	국내산	어묵류(맛살포함)	(연육)베트남, 중국산
베이컨류	국내산	완자류	국내산
양념육류	국내산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류(돼지고기, 닭고기)	국내산		



★ 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. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단의 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			애호박미음	애호박미음	 개천절 풍악단간 인간을 닮아 이용케 한다 여수시 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 풍악단간 인간을 닮아 이용케 한다 대청공휴일 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	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