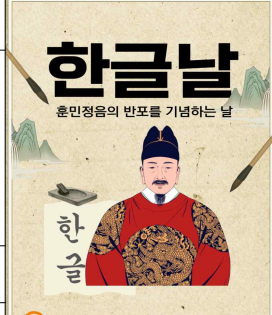


★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 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. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③매일 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, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			잘게썬오이스틱/치즈②	키위
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 만두강정⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 김구이 잘게썬깍두기⑨
오후간식				채소주먹밥⑤/보리차	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				434.6/10.2	404.2/14.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	 개천절 홍익인간 인간을 닮아 이용케 한다 대체공휴일	연두부⑤	닭죽⑬	잘게썬파프리카스틱/요거트②	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	달걀소보로덮밥①⑤ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		파배기①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	크림파스타②⑥	
열량/단백질		447.3/16.9	428.4/16.1	442.6/15.6	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	굴	삶은달걀①/보리차	전복죽⑩	잘게썬오이스틱/치즈②	잘게썬포도
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기미역국 자른돈까스+소스⑤⑥⑩⑫ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼볶음⑤⑥⑬ 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨	자른돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 해물부추전①⑤⑥⑨⑬ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썬배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	425.8/14.5	443.8/19.6	418.8/20.9	435.8/18.4	427.3/12.6
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑬	잘게썬파프리카스틱/요거트②	단감
점심	기장밥 부추달걀국① 자른소불고기⑤⑥⑬ 자른브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑬ 자른배추나물 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 자른메추리알장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	파배기①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	442.5/17.8	447.3/19.7	392.6/18.4	403.5/16.8	409.6/15.9
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	잘게썬사인머스켓	삶은달걀①/보리차	오징어부추죽⑰	잘게썬오이스틱/치즈②	배
점심	수수밥 오징어묵국⑰ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑬ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑮ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	자른소불고기덮밥⑤⑥⑬ 송농 스크램블에그①②⑤ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 복쌈국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	410.6/25.9	435.2/16.7	392/10.2	412.8/16.7	413.8/12.7

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	국내산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	국내산	꾸꾸미	국내산
	젓소	국내산	낙지	국내산
돼지고기		국내산	오징어	원양산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	베트남산(맛살 미국산)
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	국내산
분쇄가공육류		만두-돼지고기(국내산) 동그랑땡-닭고기, 돼지고기(국내산) 돈까스-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기(국내산)		

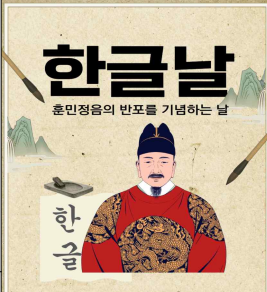
★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 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. ▶ [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/치즈②	키위
점심				짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 만두강정⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨
오후간식				채소주먹밥⑤/보리차	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질				670.4/15.7	626.1/22.1
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	 개천절 홍익인간 인간을 넘어 이용한다 대한민국유일	연두부⑤	닭죽⑬	파프리카스틱/요거트②	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 파래자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀소보로덮밥①⑤ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식		파배기①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	크림파스타②⑥	
열량/단백질		688.8/25.9	641.5/23.9	680.1/24.3	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	굴	삶은달걀①/보리차	전복죽⑯	당근스틱/치즈②	잘게썬포도
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스+소스⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼볶음⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 해물부추전①⑤⑥⑨⑬ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	어묵우동⑤⑥	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	우영주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	672.9/23.2	664.2/29.6	653.8/30.9	646.7/26.3	648.1/19.3
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과	연두부⑤	소고기당근죽⑤⑥⑬	오이스틱/요거트②	단감
점심	기장밥 부추달걀국① 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑯ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	파배기①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	쌀과자⑤⑥/현미차
열량/단백질	660.4/26.5	676.8/29.9	617/28.9	606.2/25.2	628.7/24.8
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	잘게썬사인머스켓	삶은달걀①/보리차	오징어부추죽⑰	파프리카스틱/치즈②	배
점심	수수밥 오징어뭇국⑰ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 송농 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 복쌈국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	옥수수식빵①②⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥/보리차
열량/단백질	604.7/33.8	673.6/26.1	659.2/22.5	639.1/25.1	613.1/18.5

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	국내산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	국내산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	국내산	꾸꾸미	국내산
	젓소	국내산	낙지	국내산
돼지고기		국내산	오징어	원양산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		국내산	수산물 가공품	
소시지류		국내산	어묵류(맛살포함)	베트남산(맛살 미국산)
베이컨류		국내산	완자류	국내산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)	국내산
분쇄가공육류		만두-돼지고기(국내산) 동그랑땡-닭고기, 돼지고기(국내산) 돈까스-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기(국내산)		

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

날짜				1일(목)	2일(금)
저녁	< 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, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀			백미밥 양파된장국⑤⑥ 군만두①⑤⑥⑩⑬⑮ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소불고기①⑤⑥ 자른무나물 잘게썬배추김치
열량/단백질				409.6/13.2	410.3/14.8
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
저녁	 개천절 동작인간 인간을 넘어 아름게 한다 대체공휴일	백미밥 연두부국⑤⑥ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 달걀국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 파프리카무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	 한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날
열량/단백질	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	394.6/18.7	410.3/13.8	398.2/15.8	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
8저녁	백미밥 양파된장국⑤⑥⑩ 오이무침① 버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 가지된장국⑬ 계란장조림⑤⑥ 자른어묵채소볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 순살닭채소볶음⑤⑥⑮ 자른새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국 오징어부추전 ①⑤⑥⑮ 제육볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥⑨ 잔멸치조림 ①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	387.5/19.9	382.2/22.1	382.4/19.9	410.1/13.9	390.7/19.4
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
저녁	백미밥 소고기무국⑤⑥⑮ 달걀볶음①⑤⑥ 자른부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 연두부달걀탕①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 자른얼갈이나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 맑은우국⑤⑥ 소고기완자전 ⑤⑥⑮ 자른당근나물 잘게썬배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 군만두①⑤⑥ 스크램블에그⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	409.2/12.4	388.9/20.6	410.2/13.9	402.5/16.4	380.4/19.8
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
저녁	백미밥 맑은김치국⑨ 닭불고기⑤⑥⑮ 버섯나물 잘게썬깍두기⑨	백미밥 콩나물국① 달걀장조림⑤⑥ 자른미역무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 자른오징어채소볶음 ⑤⑥⑮ 자른고구마조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 들깨우국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 표고버섯나물 잘게썬깍두기⑨	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 감자조림 ②⑤⑥⑩⑮⑮⑮⑮ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
열량/단백질	385/19.9	387.1/18.8	385.1/20.1	403.5/16.9	399.6/17.5

원산지 표시					
쌀			콩		
밥		국내산	두부		국내산
죽		산	콩비지		산
누룽지		산	콩국수		산
배추김치			수산물		
배추(얼갈이, 봉동)		국내산	고등어		산
고춧가루		국내산	갈치		산
육류			참조기		산
소고기	한우	국내산	명태(동태)		산
	육우	산	꾸꾸미		산
	젓소	산	낙지		산
돼지고기		국내산	오징어		원양산
닭고기		국내산	참치(다랑어)		원양산
오리고기		국내산	꽃게		산
식육 가공품			전복		산
햄류		산	수산물 가공품		
소시지류		산	어묵류(맛살포함)		베트남산(맛살 미국산)
베이컨류		산	완자류		산
양념육류		국내산	기타(메뉴명)		산
분쇄가공육류		만두-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기(국내산)			