

식단안내

자연식품
컬러식품
잔반제로
삼삼데이
NEW 신메뉴 개발
힘내요!

<10월 제철재료>
* 과 일 : 배, 사과, 귤, 석류, 감 등
* 농산물 : 감자, 고구마, 서리태, 느타리버섯, 무, 연근 등
* 수산물 : 고등어, 삼치 등

<원산지>
밥 : 죽(쌀, 백미), 흑미, 현미, 잡곡 : 국내산
배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산

컬러푸드

"빨"은 탄수화물·단백질·비타민·미네랄 등 다양한 영양소를 고르게 함유해 일상 식사의 주요 에너지원이 되는 **White 컬러푸드** 제철 식재료입니다.

삼삼데이

건강한 식생활 행동실천을 위한 삼삼한 밥상 메뉴로 나트륨이 낮고, 칼륨이 풍부한 식재료를 구성된 식단입니다.

NEW 신메뉴 개발

철국군 로컬푸드 식재료인 "쌀"을 활용한 메뉴개발 레시피 공모전 수상 메뉴입니다

일자/요일	★ 생 일 식 단 ★ [택 1]			1(목)	2(금)
오전간식	달걀노른자감자죽①		가자미연근죽	녹두죽	고구마죽
중식	백미밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑧ 잡채⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥④ 닭살장면볶음⑤⑥⑧ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑤	만 3~5세 유아의 식단에서 만 1~2세 유아가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하여 조리방법 변경	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 새우살계집볶음⑤⑥⑧⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 애호박찜은국 닭살장면볶음⑤⑥⑧ 잡채⑤⑥⑧ 배추김치⑤
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②	케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②		딸기장박두부①②⑤⑥&우유(100ml)②	과일(바나나) &우유(100ml)②
열량/단백질	446/11			455/19	388/13
원산지	돼지고기 : 국내산		쇠고기 : 국내산(한우) 닭고기 : 국내산 불어묵(명태) : 원양산	순두부(콩) : 국내산	닭고기:국내산 참치통조림(가다랑어) : 원양산
일자/요일	5(월) 대체휴일			8(목)	9(금) 한글날
오전간식	달걀노른자감자죽①		달걀노른자감자죽①	양배추죽	잔말치죽
중식	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑧ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑧ 잡채⑤⑥ 깍두기⑤	새우볶음밥⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑤	수수밥 쇠고기뭇국⑤ 불어묵채소소림⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑤	자조밥 감자국⑤⑥ 닭도리탕⑤⑥⑧ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	과일(사과) &호산요구르트(100ml)②		케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(완고구마) &액상요구르트(100ml)②	물만두&양념장⑤⑥⑧ &우유(100ml)②
열량/단백질	401/18		446/11	416/16	460/18
원산지	닭고기 : 국내산 두부(콩) : 국내산		돼지고기 : 국내산	두부(콩) : 국내산	쇠고기 : 국내산(한우) 불어묵(명태) : 원양산
일자/요일	12(월)			15(목)	16(금)
오전간식	당근양파죽		현미채소죽	옥수수죽	사과우유죽
중식	백미밥 배춧국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑤	수수밥 순두부백탕⑤ 안동찜닭⑤⑥⑧ 깨소금콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	잡채덮밥⑤⑥ 대구살맑은국⑤⑥ 수제동그랑명전⑤⑥⑧ 깍두기⑤	백미밥 미역국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑧ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤	자조밥 만도국⑤⑥⑧ 쇠불고기⑤⑥④ 애호박양념찜⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식	과일(단감) &호산요구르트(100ml)②		NEW!바삭갈말이⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(완감자) &액상요구르트(100ml)②	미니핫도그①②⑥⑧ &우유(100ml)②
열량/단백질	410/18		450/23	412/17	399/17
원산지	순두부(콩) : 국내산 닭고기 : 국내산		동그랑명(돼지고기) : 국내산		쇠고기 : 국내산(한우)
일자/요일	컬러푸드 19(월)			22(목)	23(금)
오전간식	잡채배추죽		브로콜리죽	가자미연근죽	두부감자죽⑤
중식	수수밥 두부감자국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 숙주당근나물무침⑤⑥ 깍두기⑤	자조밥 달걀국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑧ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥④ 닭살장면볶음⑤⑥⑧ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 콩가루버섯국⑤⑥ 쇠고기잡갈구이⑤④ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 부어국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑧ 맛살오이무침⑤⑥⑧ 배추김치⑤
오후간식	과일(포도) &우유(100ml)②		중무지방 &호산요구르트(100ml)②	케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②	단팥빵①②⑤⑥ &우유(100ml)②
열량/단백질	424/14		443/17	442/17	434/15
원산지	두부(콩) : 국내산 오리고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산 불어묵(명태) : 원양산	쇠고기 : 국내산(한우) 닭고기 : 국내산 불어묵(명태) : 원양산	두부(콩) : 국내산 쇠고기 : 국내산(한우)
일자/요일	26(월)			29(목)	30(금)
오전간식	대구채소죽		달걀노른자감자죽①	무양파죽	참치채소죽
중식	백미밥 물만두국⑤⑥⑧ 채소달걀찜⑤ 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑤	백미밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑧ 잡채⑤⑥ 깍두기⑤	카레라이스⑤⑥ 유부맑은국⑤ 매추리알장조림⑤⑥④ 깍두기⑤	기장밥 순두부버섯국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑧ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤
오후간식	과일(배) &우유(100ml)②		케이크①②⑤⑥ &우유(100ml)②	채소(방울토마토)⑧ &호산요구르트(100ml)②	포자야채⑤⑥ &액상요구르트(100ml)②
열량/단백질	417/17		446/11	405/15	442/24
원산지	두부(콩) : 국내산		돼지고기 : 국내산	참치통조림(가다랑어) : 순두부(콩) : 국내산 고등어 : 원양산 어묵(명태) : 원양산	돼지고기 : 국내산

①난류 ②우유 ③매일 ④양곡 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯고령어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱자
* 아황산염은 식품, 보충제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 양곡(밀, 쌀, 보리, 수수, 호밀 등)의 경우 제품마다 원재료라 상이함으로 본메뉴가 유발식품에 대해 한 번 더 확인해주시기 바랍니다. (ex. 자갈가루, 굴소스, 카레가루 등)
* 양곡(밀, 쌀, 보리, 수수, 호밀 등)의 경우 제품마다 원재료라 상이함으로 본메뉴가 유발식품에 대해 한 번 더 확인해주시기 바랍니다. (ex. 자갈가루, 굴소스, 카레가루 등)
* 양곡(밀, 쌀, 보리, 수수, 호밀 등)의 경우 제품마다 원재료라 상이함으로 본메뉴가 유발식품에 대해 한 번 더 확인해주시기 바랍니다. (ex. 자갈가루, 굴소스, 카레가루 등)
* 양곡(밀, 쌀, 보리, 수수, 호밀 등)의 경우 제품마다 원재료라 상이함으로 본메뉴가 유발식품에 대해 한 번 더 확인해주시기 바랍니다. (ex. 자갈가루, 굴소스, 카레가루 등)

*식단간수를 하지 않고 의뢰로 인한 수정 시 출처에 "철국군센터 식단 제공"이라함을 기재해 주시기 바랍니다. (단, 갈은 식품은 변경로 제외)