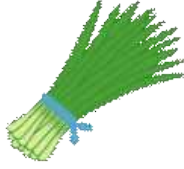




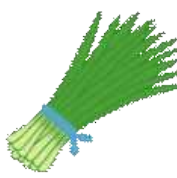
창원시립용원어린이집

식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]		3 [토] 개천절	
일자				1 [목]		2 [금]		3 [토] 개천절	
오전간식				늪은호박죽		자른사인머스켓			
점심	  			기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑭ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 깍두기 ⑨			
오후간식				카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②		채소볶음밥 ⑤ 우유 ②			
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기			끓고루 먹기		잔반감소		445/17	
일자	5 [월] 🍌 채식 DAY			6 [화] 🍌 채탄소 DAY		7 [수] 🎵		8 [목]	
오전간식				아몬드죽		멜론(창원시지원)		마늘쇠고기죽 ⑩	
점심				수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소무침 ①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기 ⑨		돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 새우살부추국 ⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치 ⑨		기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧ 달걀채소볶음 ①⑤⑥⑩ 깻잎나물 ⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식	부추			어묵탕 ②⑤⑥⑧⑫⑭ 저당액상요구르트 ②		잼치즈모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		찐감자 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진			418/14		418/18		424/19	
일자	12 [월] 🍌 송농 DAY			13 [화]		14 [수] 🎵		15 [목]	
오전간식	단감			고구마죽		자른사인머스켓(창원시지원)		양배추죽 ⑤⑥	
점심	백미밥 송농 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			수수밥 잘게썬오징어국 ⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쇠고기유부초밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮ 미소장국 ⑤⑥ 비엔나채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑯ 깍두기 ⑨		기장밥 미역국 ⑤⑥ 다진옥수수달걀말이 ①⑤ 하얀콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	오곡시리얼 ⑥ 우유 ②			미니우동 ⑤⑥ 저당액상요구르트 ②		찐단호박 우유 ②		자른물만두 ①②⑤⑥⑨⑩⑫ 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	425/13			424/14		420/16		431/16	
일자	19 [월]			20 [화]		21 [수] 🎵		22 [목]	
오전간식	바나나			당근죽		사과(창원시지원)		흑미죽	
점심	백미밥 들깨감장국 ⑤⑥ 새우살전 ⑤⑥⑨ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			수수밥 무채국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨		시금치달걀볶음밥 ①⑤ 느타리버섯국 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 아욱국 ⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑦ 숙주무침 배추김치 ⑨	
오후간식	보리강정 ④⑤⑥ 우유 ②			찐 고구마 우유 ②		크림소스스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 저당액상요구르트 ②		부추전 ①⑤ 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	442/14			440/15		418/14		416/17	
일자	26 [월]			27 [화] 🍌		28 [수] 🎵		29 [목]	
오전간식	골드키위			사과		바나나		파프리카죽	
점심	백미밥 두부맑은국 ⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치 ⑨			잡채덮밥 ⑤⑥ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		김밥 ①⑤⑥⑧ 열갈이된장국 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 깍두기 ⑨		기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	어린이약과 ⑤⑥ 우유 ②			케이크 ①②④⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 우유 ②		찐감자 우유 ②		후르츠링시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	442/13			416/13		442/15		438/17	
일자	30 [금] 🍌 신메뉴 DAY			31 [토]		32 [일]		33 [월]	
오전간식	골드키위			사과		바나나		파프리카죽	
점심	백미밥 두부맑은국 ⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치 ⑨			잡채덮밥 ⑤⑥ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		김밥 ①⑤⑥⑧ 열갈이된장국 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 깍두기 ⑨		기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	어린이약과 ⑤⑥ 우유 ②			케이크 ①②④⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 우유 ②		찐감자 우유 ②		후르츠링시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)	442/13			416/13		442/15		438/17	

원산지 일



창원시립용원어린이집

식생활 3대 관제				1 [목]		2 [금]		3 [토] 개천절					
일자				늦은호박죽		자른사인머스켓		개천절 					
오전간식				기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨							
점심	  			카스텔라①②⑤⑥ 우유②		채소볶음밥⑤ 우유②							
오후간식				680/26		663/27							
열량(kcal)/단백질(g)	손 씻기 굵고루 먹기 잔반 감소			680/26		663/27							
일자	5 [월] 🌞 제철 식재료		6 [화] 🌈 제탄소 DAY		7 [수] 🎵		8 [목]		9 [금] 한글날		10 [토]		
오전간식			아몬드죽		멜론(창원시지원) 또는 창원시지원과일		마늘쇠고기죽⑩				녹두죽		
점심			수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨		돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 새우살부추국 ⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨		기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧ 달걀채소꼭창①⑤⑥⑫ 갯잎나물 ⑤⑥ 배추김치⑨				칼국수 ⑤⑥ 백미밥½ 갈비만두①②⑤⑥⑩⑫⑭ 배추김치⑨		
오후간식			어묵탕 ②⑤⑥⑧⑫⑭ 저당액상요구르트②		찜치즈모닝빵 ①②⑤⑥ 우유②		찜감자 우유②				미숫가루두유⑤		
열량(kcal)/단백질(g)	황화알릴 : 소화 촉진		643/22		644/27		652/30				649/23		
일자	12 [월] 🌞 승능 DAY		13 [화]		14 [수] 🎵		15 [목]		16 [금]		17 [토]		
오전간식	단감		고구마죽		자른사인머스켓창원시지원		양배추죽 ⑤⑥		배(창원시지원)		잔멸치죽		
점심	백미밥 승능 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 잘게썬오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기유부초밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑭ 미소장국 ⑤⑥ 비엔나채소볶음 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮ 깍두기⑨		기장밥 미역국 ⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침 ⑤ 깍두기⑨		차조밥 애호박맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨		참치오이비빔밥①⑤⑥ 배춧국 ⑤⑥ 어묵조림 ②⑤⑥⑧⑫⑭ 깍두기⑨		
오후간식	옥소리리얼⑥ 우유②		미니우동 ⑤⑥ 저당액상요구르트②		찜단호박 우유②		자른물만두①②⑤⑥⑨⑩⑫ 우유②		롤빵①②⑤⑥ 우유②		곡물바①②⑤⑥⑭⑯ 보리차		
열량(kcal)/단백질(g)	653/20		652/22		646/24		663/25		639/26		675/24		
일자	19 [월]		20 [화]		21 [수] 🎵		22 [목]		23 [금] 🌞 승능 DAY		24 [토]		
오전간식	바나나		당근죽		사과(창원시지원)		흑미죽		굴		밤죽		
점심	백미밥 들깨감장국 ⑤⑥ 새우살전 ⑤⑥⑨ 김자반 ⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무채국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치⑨		시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 아욱국 ⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨		차조밥 승능 달살데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨		베이컨채소주먹밥 ①②⑤⑩ 다시마묵국 ⑤⑥ 잘게자른명엽채소조림 ⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	보리강정④⑤⑥ 우유②		찜고구마 우유②		크림소스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑭ 저당액상요구르트②		부추전①⑤ 우유②		소보로빵①②④⑤⑥ 우유②		배 우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	680/22		677/23		642/21		640/25		670/24		651/22		
일자	26 [월]		27 [화] 🎂		28 [수] 🎵		29 [목]		30 [금] 🌟 신메뉴 DAY		31 [토]		
오전간식	골드키위		사과		바나나		파프리카죽		단감(창원시지원)		오토밀죽②		
점심	백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨		잡채덮밥 ⑤⑥ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치⑨		김밥①⑤⑥⑧ 열갈이된장국 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 깍두기⑨		기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 어묵국 ②⑤⑥⑧⑫⑭⑮ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨		깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 우동국물 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 채소크로켓①②⑤⑥⑩⑫⑭ 배추김치⑨		
오후간식	어린이약과 ⑤⑥ 우유②		케이크①②④⑤⑥⑩⑭⑮ 우유②		찜감자 우유②		후르츠링시리얼 ⑤⑥ 우유②		잔치국수⑥ 저당액상요구르트②		바나나키위스무디②		
열량(kcal)/단백질(g)	681/20		640/20		645/21		673/25		634/23		682/23		
원산지 일괄표시													
몹살		참살	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지				두부류	국내산	외국산				돼지고기	닭고기	오리고기
국산	국산	국산	국산	국산	외국산	한우	-산	국산	국산	국산	러시아산	페루산	국산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크		동그랑땡	돈까스	비엔나소시지		두부스테이크		참치	미트볼	베이컨	
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기
국산	국산	호주산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	외국산
원산지 표시품목(29종)		쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁छ이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자른 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											

엿쌀		참쌀	현미	흑미	콩			쇠고기	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		배추김치	
밥/죽	누룽지				두부류	콩국수	콩비지						국내산	국산	배추	고춧가루
국산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산	-산
농·축 수산물 가공품																
순살닭강정																
닭고기																
국산																
원산지 표시식품(29종)		쌀(밥, 죽, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세														
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲식 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.														