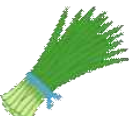


국립창원대학교직장어린이집

일자	식생활 3대 관제			1 [목]	2 [금]
오전간식				높은호박죽	배
점심				기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①④⑤⑥⑧⑨⑫ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 깍두기 ⑨
오후간식				카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	채소볶음밥 ⑤ 우유 ②
영양kcal/단백질g	손 씻기	끓고투 먹기	잔반 감소	680/26	663/27
일자	5 [월] 🌞재활식재활	6 [화] 🌈자연소DAY	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식		아몬드죽	배 (창원시지원과일)	마늘쇠고기죽 ⑫	
점심		수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이 ⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑫ 깍두기 ⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑧ 새우살부추국 ⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치 ⑨	기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑫ 깍두기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		어묵탕 ②⑤⑥⑧⑫⑬ 저당액성요구르트 ②	젠티즈도넛빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	
영양kcal/단백질g	황화알릴 : 소화 촉진	643/22	644/27	623/28	
일자	12 [월] 🌞송년DAY	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	단감 또는 창원시지원과일	고구마죽	골드키위 또는 창원시지원과일	양배추죽 ⑤⑥	사과 또는 창원시지원과일
점심	백미밥 송송 돈까스&소스 ②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 잘게썬오징어국 ⑦ 두부스테이크 유부장국 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	닭고기카레라이스 미역국 ⑤⑥ 원샷생선찜 ⑤⑥ 하얀콩나물무침 깍두기 ⑨	기장밥 미역국 ⑤⑥ 원샷생선찜 ⑤⑥ 하얀콩나물무침 깍두기 ⑨	차조밥 애호박맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치 ⑨
오후간식	오곡시리얼 ⑥ 우유 ②	미니우동 ⑤⑥ 저당액성요구르트 ②	단호박튀김 ⑤⑥ 우유 ②	자른물만두 ①②⑤⑥⑧⑨⑫ 우유 ②	롤빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
영양kcal/단백질g	653/20	652/22	641/24	623/28	639/26
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 🌞송년DAY
오전간식	배	당근죽	단감 (창원시지원과일)	흑미죽	굴
점심	백미밥 들깨김장국 ⑤⑥ 새우살전 ⑤⑥⑨ 김치반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 무엇국 ⑤⑥ 돼지고기대창볶음 ⑤⑥⑧ 애호박나물 ⑤⑨ 배추김치 ⑨	시금치달걀볶음밥 ①⑤ 나타리버섯국 ⑤⑥ 두부간장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 아욱국 ⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑦ 숙주무침 배추김치 ⑨	차조밥 송송 달걀스테이크조림 ②③⑤⑥⑧⑫⑬ 브로콜리나물 배추김치 ⑨
오후간식	중편 우유 ②	찐고구마 우유 ②	크림소스스파게티 ①②⑤⑥⑧⑫⑬ 저당액성요구르트 ②	부추전 ①⑤ 우유 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②
영양kcal/단백질g	686/20	677/23	642/21	640/25	670/24
일자	26 [월]	27 [화] 🌈자연소DAY	28 [수]	29 [목]	30 [금] 🌞신내DAY
오전간식	자른사인머스켓	병아리콩죽	사과 (창원시지원과일)	파프리카죽	배
점심	백미밥 두부맑은국 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 연근유자청샐러드 배추김치 ⑨	수수밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 채소달걀찜 ① 감자볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡채덮밥 ⑤⑥ 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 어묵국 ②⑤⑥⑧⑫⑬ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑧ 청경채나물 깍두기 ⑨
오후간식	어린이약과 ⑤⑥ 우유 ②	우영주먹밥 ⑤⑥ 우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	후르츠링시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	잔치국수 ⑥ 저당액성요구르트 ②

열량[kcal]	단백질[g]	681/20	662/26	640/20	673/25	634/23		
원산지 일괄표시								
엽살		참살	현미	흑미	콩	쇠고기	수산물	
밥/죽	누룽지				두부류	돼지고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어
			농·축 수산물	가공품			꽃게	명태
배추김치		참치	국립장원대학교 직장이런이전에서는 가공품 재고를 최소화하고자 노력합니다					
배추	고춧가루	다량어				금일 제공되는 함박스테이크, 돈까스, 두부스테이크, 미트볼은 일체 산·가공되지 않는 식재료로 조리사가 직접 조리합니다.		
국내산	국내산	원양산	산	산	산			
원산지 표시 품목(29종)	쌀/쌀(죽, 누룽지)/배추김치/배추, 고춧가루/콩(두부류, 콩버찌, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/멸조기/낙지/연소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참돔/넙치/조피복합물/참돔/미꾸라지/맹장어/다랑어/아귀/주꾸미/새우/굴비/무형염화/천복/뱀어/부세							
알레르기	①남초 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생할란선 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어							