

* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀



1-2세 점심 및 간식

창원 시립 하버팰리스 어린이집

식생활 3대 과제				1 [목]	2 [금]
일자				1 [목]	2 [금]
오전간식				늦은호박죽	울무죽
점심				기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (고춧가루제외)오이무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	차조밥 버섯맑은국 삼치조림 ⑤⑥ 양배추나물 백각두기 ⑨
오후간식				카스텔라 ①②⑤⑥ 우유②/베이비 유기농 요거트②	자른사인머스켓 우유②/베이비 유기농 요거트②
열량(kcal)/단백질(g)				442/17	434/19
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
오전간식				마늘쇠고기죽⑩	
점심				기장밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧ 달걀채소죽 ①⑤⑥⑫ 갯잎나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	
오후간식				사과 창원시지원과일 우유②/베이비 유기농 요거트②	
열량(kcal)/단백질(g)				444/19	
일자	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식				양배추죽 ⑤⑥	검은콩죽 ⑤
점심				기장밥 미역국 ⑤⑥ 다진옥수수달걀말이 ①⑤ 하얀콩나물무침 ⑤ 백각두기 ⑨	차조밥 애호박맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치 ⑨
오후간식				머핀 ①②⑤⑥ 우유②/베이비 유기농 요거트②	사과 우유②/베이비 유기농 요거트②
열량(kcal)/단백질(g)				440/15	428/18
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] 송편 DAY
오전간식				흑미죽	게살죽 ①⑤⑥⑧
점심				기장밥 아욱국 ⑤⑥ 순살삼치구이 ⑤⑦ 숙주무침 백김치 ⑨	차조밥 송편 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 브로콜리나물 백김치 ⑨
오후간식				찐고구마 우유②/베이비 유기농 요거트②	굴 우유②/베이비 유기농 요거트②
열량(kcal)/단백질(g)				437/15	429/16
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금] 신메뉴 DAY
오전간식				파프리카죽	콩나물죽 ⑤
점심				기장밥 황태국 ⑤⑥ 오리부추볶음 ⑤⑥ 팽이버섯나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	차조밥 어묵국 ②⑤⑥⑧⑫⑯ ★단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 백각두기 ⑨
오후간식				잔치국수 ⑥ 저당액상요구르트 ② /베이비 유기농 요거트 ②	사과 우유②/베이비 유기농 요거트②
열량(kcal)/단백질(g)				432/16	437/17

원산지 일괄표시																				
멤살		잡쌀	현미	흑미	콩 두부류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물										
밥/죽	국내					국내산				국내산	국내산	국내산	꽃게	오징어	삼치					
국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국내산	한국	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								
농·축·수산물 가공품																				
배추김치		원박스테이크			돈까스		두부스테이크			참치		미트볼								
배추	고춧가루	쇠고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기		닭고기		쇠고기		다랑어		돼지고기		닭고기		
국내산	국내산	국내산+호주산			국내산+외국산		국내산		국내산		국내산		국내산		베트남산		국내산		국내산	
원산지 표시품목(29종)		쌀(밥, 죽, 농룽지),배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/ 갈치/참치/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁χει/전복/방어/부세																		
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②유류 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장 * 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.																		