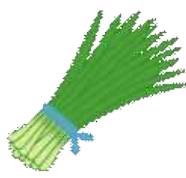


* 발행처: 창원시 I 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 담 당: 영양팀



1-2세 점심 및 간식

부산신항4단지 부영사랑으로 어린이집

일자		식생활 3대 과제				1 [목]		2 [금]					
오전간식		  				늦은호박죽		울무죽					
점심						기장밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 버섯맑은국 삼치조림⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨					
오후간식						카스텔라①②⑤⑥ 우유②		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		손 씻기		끓고루 먹기		잔반감소		442/17		434/19			
일자		5 [월] 🍌 제철 식재료		6 [화] 🌱 저탄소 DAY		7 [수]		8 [목]		9 [금] 한글날			
오전간식		 부추		아몬드죽		흑임자죽		마늘쇠고기죽⑩					
점심				수수밥 청경채맑은국 (고춧가루제외)두부양념구이⑤⑥ 연근참깨소스무침 ①②⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 새우살부추국⑤⑥⑨ 시금치무침 배추김치⑨		기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 배추김치⑨					
오후간식				찐감자 우유②		굴 또는 창원시지원과일 우유②		그레놀라시리얼⑤⑥ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		항화알릴 : 소화 촉진		443/14		437/18		444/19					
일자		12 [월] 🍌 승능 DAY		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]			
오전간식		당근죽		고구마죽		현미죽		양배추죽⑤⑥		검은콩죽⑤			
점심		백미밥 승능 돈까스&소스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 잘게썬 오징어국⑦ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기카레라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 유부장국①②⑤⑥⑧⑨⑰ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 다진옥수수달걀말이①⑤ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기⑨		차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑰ 새콤무생채 배추김치⑨			
오후간식		단감 또는 창원시지원과일 우유②		미니우동⑤⑥ 우유②		골드키위 또는 창원시지원과일 우유②		머핀①②⑤⑥ 우유②		사과 또는 창원시지원과일 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		438/13		424/14		432/16		440/15		428/18			
일자		19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금] 🍌 승능 DAY			
오전간식		채소죽		참쌀부추죽		치즈죽②		흑미죽		게살죽①⑤⑥⑧			
점심		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 새우살전⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무채국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		시금치달걀볶음밥①⑤ 느타리버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 아욱국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 숙주무침 배추김치⑨		차조밥 승능 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 브로콜리나물 배추김치⑨			
오후간식		바나나 또는 창원시지원과일 우유②		우유주먹밥⑤⑥ 우유②		배 또는 창원시지원과일 우유②		찐고구마 우유②		굴 또는 창원시지원과일 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		438/13		425/15		436/15		437/15		429/16			
일자		26 [월]		27 [화] 🌱 저탄소 DAY		28 [수]		29 [목]		30 [금] 🌟 신에너지 DAY			
오전간식		참치죽		누룽지죽		병아리콩죽		파프리카죽		콩나물죽⑤			
점심		백미밥 두부맑은국⑤ 미트볼피망조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근유자청샐러드 배추김치⑨		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑰ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 황태국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 어묵국②⑤⑥⑧⑫⑰ ★ 단호박돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨			
오후간식		자른샤인머스켓 또는 창원시지원과일 우유②		밤식빵①②④⑤⑥⑰ 우유②		단감 또는 창원시지원과일 우유②		잔치국수⑥ 우유②		사과 또는 창원시지원과일 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		444/16		427/16		435/14		432/16		437/17			
원산지 일괄표시													
맵살		채소		현미		흑미		수산물					
밥/죽	누룽지	참쌀	현미	흑미	콩	쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게	수산물	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부류	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농·축·수산물 가공품													
배추김치		함박스테이크		돈까스		두부스테이크		참치		미트볼		베이컨	
배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
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/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁쉥이/전복/방어/부세											
알레르기 유발식품(22종)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야합산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳산 * 알러지산류㉑는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.											