

작성자: 영양팀

영양정보	387kcal/15g	426kcal/17g	417kcal/15g	455kcal/18g	451kcal/17g
일자	26	27[신메뉴]	28	29	30
오전간식	누룽지죽	크림스프②⑤④⑬⑭	아욱죽	브로콜리죽	현미죽
점심	새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 달걀찐국① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채맑은국 돼지불고기⑤④⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤④ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤④ 닭갈비⑤④⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찐쌀밥 시금치맑은국⑤④⑥⑨ 소고기찜스테이크⑤④⑥⑫⑬ 양상추샐러드⑤④ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	무소고기주먹밥⑤⑥&보리차	바나나&우유②	팽이버섯전①⑤④	샤인머스캣&우유②
영양정보	437kcal/18g	430kcal/16g	451kcal/16g	378kcal/16g	419kcal/13g

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	국내산	한우	참치(다랑어)	원양산(태평양)			
배추김치 (원아교사)	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산				
	고춧가루	국내산	달고기	국내산			예시	떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시	훈제 오리볶음밥: 오리고기(중국산)	



장평포레나 어린이집 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. * 작성: 2026. 9. 15.

영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품		특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.					
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	
일자			1	2	
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		차조밥 가자미미역국⑤⑥ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보			247kcal/10g	214kcal/9g	
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		찰쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영볶음밥⑤④⑥ 황태국⑤⑥ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		209kcal/11g	220kcal/10g	212kcal/11g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑮⑩ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무채국⑤⑥ 달걀볼고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤④ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	230kcal/11g	204kcal/11g	209kcal/11g	235kcal/11g	233kcal/10g
일자	19	20	21	22	23
저녁	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 달걀버터구이②⑮ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	닭고기짜장밥①⑤⑥⑮⑯⑩ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑮ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	208kcal/10g	220kcal/10g	250kcal/11g	218kcal/8g	207kcal/10g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑮⑯⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑮ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑯⑩ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 달고기장독대⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	273kcal/10g	219kcal/11g	206kcal/9g	217kcal/8g	220kcal/12g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)		② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
쌀	메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)	
밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산
누룽지	국내산	소고기	국내산	한우	참치(다랑어)
배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	원양산(태평양산)
고춧가루	국내산	닭고기	국내산		러시아산
예시	떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)				



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

* 발행일: 2026. 9. 15.

작성장: 영양팀

장평포레나 어린이집 * 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. * 발행일: 2026. 9. 15.

▶ 영양정보: 열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품		▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함			
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자				1	2
저녁	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			차조밥 가자미미역국⑤④ 두부찜⑤&양념장⑤④ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제 오리구이①②⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤④ 깍두기⑨
영양정보				381kcal/16g	330kcal/14g
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
저녁		찰쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기감자조림⑤④⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영볶음밥⑤⑥⑬ 황태국⑤④ 실곤약샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤④ 닭살브로콜리볶음⑤④⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
영양정보		321kcal/16g	339kcal/15g	326kcal/18g	
일자	12	13	14	15	16
저녁	양배추참치덮밥①⑤⑥⑬⑩ 우동장국⑤ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 무채국⑤④ 달걀볼고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤④ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤④ 돼지목살구이⑩ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양정보	354kcal/17g	314kcal/16g	322cal/17g	361kcal/17g	358kcal/15g
일자	19	20	21	22	23
저녁	기장밥 안매운김치국⑨ 동태전①⑤④ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙주된장국⑤④ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 고구마샐러드①②⑤ 깍두기⑨	닭고기짜장밥①⑤⑥⑮⑬⑩ 실파장국⑤④ 연근흑임자소스무침①⑤④ 배추김치⑨	소보로비빔밥⑤⑥⑬ 새우맑은국⑨ 참나물무침⑤④ 깍두기⑨
영양정보	320kcal/15g	339kcal/16g	384kcal/17g	335kcal/12g	319kcal/15g
일자	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 유부된장국⑤⑥ 너비아니채소조림①⑤⑥⑩⑮⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤④ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 호박양파국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤④ 깍두기⑨	찰쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 김자반볶음①②⑤⑥⑨⑮⑬⑦⑩⑮ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤④ 닭고기장독육이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
영양정보	420kcal/15g	337kcal/17g	318kcal/13g	333kcal/12g	338kcal/18g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)						② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
						메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산			
	누룽지	국내산	소고기	국내산	참치(다랑어)	원양산(태평양산)			
배추김치 (원아,교사)	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산			
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)		