

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	<어린이 식생활 3대 실천>			1	2
오전간식	 1. 식사 전 손 씻기 2. 편식 감소 3. 음식 남김 감소			사과	새우죽⑤⑥⑨
점심				차조밥 버섯맑은국 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				시리얼+우유②	미니샌드①②⑤⑥/우유②
영양분석				471 18 205 4	502 21 171 2
일자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식	 대체공휴일			당근죽	
점심				배 흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살삼치우자정구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				부추전⑤⑥/요구르트②	
영양분석				471 22 106 2	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	채소죽	바나나	팽이버섯죽	방울토마토⑫	게살죽①⑤⑥⑧
점심	기장밥 우동상국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물동그랑땡전 ①⑤⑥⑨⑦ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨토국⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑥ 콩달걀찜① 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/우유②	단감/우유②	크림스파게티②⑤⑥ /오렌지주스(무가당)	시리얼+우유②
영양분석	489 20 181 1	458 23 226 3	437 20 162 4	483 17 90 2	491 18 193 5
일자	19	20	21	22	23
오전간식	참치죽	깨죽	타락죽②	사과	굴
점심	잔곡밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑧ 부추팽이버섯무침 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달콤탕⑤ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑤⑥⑧⑩ 달걀찜국① 편마두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	늪은호박전⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩⑥⑧ /우유②	단감/요구르트②	미니우동⑤⑥/우유②	낙엽소시지브레드①②⑤⑥⑩ ⑫⑬/우유②
영양분석	471 19 146 3	501 18 288 5	484 16 177 1	470 18 154 2	574 24 168 3
일자	26	27	28	29	30
오전간식	바나나	치즈죽②	전복죽⑧	배	김치죽⑤⑥⑨
점심	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 청경채맑은국 숙주나물 기름이 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥⑩ 빠없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤⑨ 매추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 고등어갈레구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	수수밥 쇠고기토국⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니한도그①②⑤⑥⑩ /매실차	쌀시리얼+우유②	단감/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②
영양분석	447 14 184 2	494 17 236 6	409 15 157 2	464 16 207 2	520 20 177 3

식단안내

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♣' 기호로 표시합니다. (예. ♣사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. **기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.**
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '♣' 어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

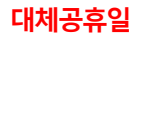
식품알레르기표시

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등		
						한우 / 육우 / 젓소 / 수입산	국용 / 북용				황태	전복	고등어
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	북용					
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산
농축산물·수산물 가공품													
너비아니	훈제오리	해물 동그랑땡	참치	게살	쇠불고기	돈까스	생선까스	낙엽소시지 브레드	떡갈비	슬라이스햄	미니한도그		
돼지고기/국 내산	국내산	연육페루중국 인도네시아	원양태평양 양상	연육미국인 도베르남	국내산	돼지고기/국 내산	명태러시아	돼지고기/국 내산	쇠고기/국내 산	돼지고기/국 내산	돼지고기/국 내산		
원산지 표시(29종)													
쌀(밥,죽,누룽지)-백미,현미,흑미,참쌀/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/명게(우렁챙이)/전복/방어/부세													

▶ 함안군어린이사회복지관식물관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

요 일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일 자	<어린이 식생활 3대 실천>			1	2
오전간식	 1. 식사 전 손 씻기 2. 편식 감소 3. 음식 남김 감소			사과 차조밥 버섯맑은국 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 미니나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우죽⑤⑥⑨ 수수밥 양배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
점심				시리얼+우유②	미니샌드①②⑤⑥/우유②
오후간식				672	717
영양분석				25	31
일 자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식	대체공휴일 		배 흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살삼치우자청구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	당근죽 백미밥 순두부백김①⑤ 훈제오리구이⑤ 깍두기⑨ 배추김치⑨	
점심			부추전⑥/요구르트②	쇠고기주먹밥⑤⑬/우유②	
오후간식			673	638	
영양분석			32	33	
일 자	12	13	14	15	16
오전간식	채소죽	바나나	팽이버섯죽	방울토마토⑫	게살죽①⑤⑥⑧
점심	기장밥 우동상국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑬ 청포도무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물등그랑명천①⑤⑥⑨⑪ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 콩나물갈편① 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	팬케이크①②⑤⑥/우유②	구운달걀①/우유②	단감/우유②	크림스파게티②⑤⑥/오렌지주스(무가당)	시리얼+우유②
영양분석	698	655	625	690	702
일 자	19	20	21	22	23
오전간식	참치죽	깨죽	타락죽②	사과	굴
점심	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑬ 부추팽이버섯무침 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 두부구이+양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀찜국① 찜만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	늪은호박전⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑮/우유②	단감/요구르트②	미니우동⑤⑥/우유②	낙엽소시지브레드①②⑤⑥⑩⑫⑬/우유②
영양분석	673	716	692	671	820
일 자	26	27	28	29	30
오전간식	바나나	치즈죽②	전복죽⑩	배	김치죽⑤⑥⑨
점심	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤⑨ 매추리알케첩조림①⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 고등어갈레구이⑤⑥⑦ 얼갈이나물 깍두기⑨	수수밥 쇠고기묵국⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩/매실차	쌀시리얼+우유②	단감/우유②	편고구마/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②
영양분석	638	706	584	662	743

식단안내

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♣' 기호로 표시합니다. (예. ♣사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '♣' 어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

식품알레르기 표시

① 난류(가금류)② 우유③ 메밀④ 팥⑤ 대두⑥ 밀⑦ 고등어⑧ 계⑨ 새우⑩ 돼지고기⑪ 복숭아⑫ 토마토⑬ 아황산염⑭ 호두⑮ 닭고기⑯ 쇠고기⑰ 오징어⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲ 잣
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀	콩	배추김치	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등		
			한우 / 육우 / 젓소 / 수입산	국용 / 볶음용				황태	전복	고등어
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산				
농축산물-수산물 가공품										
너비아니	훈제오리	해물 등그랑명천	참치	게살	쇠불고기	돈까스	생선까스	낙엽소시지 브레드	떡갈비	슬라이스햄
돼지고기국 내산	국내산	연육태평양 연어	원양태평양 연어	연육미국인 도베트담	국내산	돼지고기국 내산	명태러시아	돼지고기국 내산	쇠고기국 내산	돼지고기국 내산
원산지 표시(29종)										
쌀(밥/죽/누룽지), 백미, 현미, 흑미, 찰쌀/배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수), 쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/우꾸미/가리비/명게(우렁개)/전복/방어/부세										

▶ 함안군어린이사회복지관식물관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.