



2025년 2월 (만1~2세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일 : 2025년 1월 17일

센트럴월가 어린이집

구분	1(토)					
오전간식	두유⑤					
점심	▶ 국의 적정염도(센터권장): 0.50%이하 ▶ 자연식품은 ♣ 표시를 하였습니다. ▶ 알레르기유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ▶ 식단 감수 기간은 1월 27일까지입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.					
오후간식	새우채소덮밥⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 배 유과 식혜 409.4/14.3					
열량(kcal) / 단백질(g)						
일자 / 요일	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	♣사과	시금치죽	♣굴	전복죽⑩	♣♣토마토⑫	두유⑤
점심	찰쌀밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선까스&타르타르 소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥⑤⑩⑮ 시래깃국⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치비빔밥①⑤④ 부추맑은국⑤ 배추김치⑨ 키위
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②	찐달걀① 매실차	롤빵①②⑥ 우유②	간장비빔국수⑤⑥	바람떡 우유②	크림스프②⑥
열량(kcal) / 단백질(g)	410.2/15.3	390.4/15.4	380.7/14.8	412.7/15.1	392.2/16.9	418.9/19.3
일자 / 요일	10(월)	11(화)	12(수) 정월대보름	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	♣바나나	닭죽⑮	♣딸기	파프리카죽	♣♣배	두유⑤
점심	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑩ 탕국⑤⑩ 크래미볶음①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 시금치무침 배추김치⑨	백미밥1/2공기 버섯칼국수⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	슈크림빵①②⑥ 우유②	간장떡볶이⑤⑥	모듬견과류④⑭ 플레인요거트②	고구마튀김⑤⑥ 오렌지주스	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	양갱 등글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	432.3/14.5	408.4/16.5	390.2/14.9	411.1/13.6	426.7/17.2	430.7/14.3
일자 / 요일	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	♣굴	청경채죽	♣방울토마토⑫	들깨죽	♣♣사과	두유⑤
점심	수수밥 애호박찌개⑤ 미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑮ 김구이 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	해물짜장밥⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 황태달걀국①⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 냉이된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	머핀①②⑥ 우유②	미니우동⑤⑥	백설기 우유②	어묵바⑤⑥ 매실차	채소주먹밥⑤ 요구르트②	밤만주⑥ 보리차
열량(kcal) / 단백질(g)	403.9/13.9	391.5/16.1	410.3/17.3	397.5/17.3	431/14.4	406.7/13.5
일자 / 요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	
오전간식	♣딸기	찰쌀죽	♣바나나	애호박죽	♣♣참다래	
점심	흑미밥 수제빙국④ 참치채소볶음⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부데리야끼덮밥 ⑤⑥ 배추맑은국 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	<과일간식지원사업 안내> 진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 ♣♣과일명표시를 하였습니다. (예: ♣♣바나나)
오후간식	시리얼⑤ 우유②	토마토스파게티⑥⑩	♣찐감자 우유②	물만두⑤⑥⑩ 감귤주스	모닝빵&딸기잼①②⑥ 우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	405.3/18.1	378.2/14.4	427.5/13.4	391.1/14	431.8/17.9	

* 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시>												*원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.		
쌀				콩				소고기				육류		
밥	죽	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	한우	육우	젓소	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	산	산	산	산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산
배추김치				수산물				수산물가공품						
배추	고춧가루	전복	고등어					참치	크래미	어묵	생선까스			
국내산	국내산	국내산	국내산	산				가다랑어: 외국산	명태: 외국산	명태: 외국산	명태: 외국산	산		
식육가공품														
햄			미트볼			탕수육								
돼지:	국내산	닭:	국내산	돼지:	국내산	소:	산	돼지:	국내산	산			산	