



작성자 : 손한나 영양사

특별 식단의 날

매주 수요일	다 먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	푸드브릿지	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날
둘째 목요일	덜달당·Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날
셋째 수요일	지구야고마워	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날



날짜			다먹었저염!	1(목)	2(금)푸드브릿지	3(토)개천절
오전간식				닭죽⑤	고구마치즈죽②	
점심	*마트 사정에 따라 원산지가 변동되며, 연천군 어린이 급식 관리지원센터 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. *야간연장반 식단은 당일 점심식단에서 한가지 반찬만 바뀌어 제공됩니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 생채소(상추, 토마토, 당근, 오이)⑤⑥ 양배추코를슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 달걀팥국① 쇠고기무침⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				토마토와 당근의 오이주②	카스테라①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질				498.2/16.7	474.6/18.9	
종일반				비요트후르츠링②⑤⑥	삶은달걀①	
야간연장				돈육양념구이⑤⑥⑩	미트볼조림⑤⑥⑩⑩	
날짜	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)덜달당·Day	9(금)한글날	10(토)
오전간식		들깨미역죽⑤⑥	새우살채소죽⑨	두부브로콜리죽⑤		버섯채소죽
점심		기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 스크램블에그①②⑤ 파프리카달걀볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 자른쇠고기무침⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨		달걀찜인애플볶음밥①⑤⑥ 건새우맑은국⑨ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	배&우유②		우유②
열량/단백질		442.1/15.8	416.1/19.7	326.4/14.3		349.7/15.3
종일반		바나나	꿀호떡②④⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥		
야간연장		달걀채소죽①⑤⑥⑩	훈제오리구이	쇠고기당근볶음⑤⑥⑩		임연수구이⑤⑥
날짜	12(월)	13(화)	14(수)지구야고마워	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	감자양파죽	달걀채소죽①	느타리아호박죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	두부당근죽⑤	대구살죽
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 돈육삼겹살볶음⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근양파청무침⑤⑥ 배추김치⑨	토마토케라리스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 과일소스두부탕⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀찜 순살삼치엿장조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박새우젓국⑨ 돈육무채볶음⑤⑥⑩ 들깨고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	애호박칼국수⑥ 백미밥1/2 연두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓&요플레②	다진양파와 당근의 오이주②	찐고구마&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	393.9/15.6	454.3/17.8	434.7/12.5	490.3/18.8	403.8/18	417.2/13.6
종일반	잔멸치치즈묵밥②⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥	크로와상①②⑤⑥	치즈스틱②⑤	유부초밥⑤⑥	
야간연장	순살간장찌닭⑤⑥⑩	새우버터구이②⑨	돈육채소볶음⑤⑥⑩	두부버섯조림⑤⑥	데리야끼달걀구이⑤⑥⑩	메추리알계첩볶음①⑤⑥⑩
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	달걀근대죽①	순두부채소죽⑤	시금치치즈죽②	두부파프리카죽⑤	달걀아욱죽⑩	게살죽①⑤⑥⑩
점심	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 인메운순살돈육가래탕⑤⑥⑩ 파송송달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태묵국⑤⑥ 새송이메추리알장조림①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자시래떡국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 무전①⑤⑥ 배추김치⑨	가지덮밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤ 달걀청경채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	배&요플레②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	잔치국수⑤⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	382.1/14	427.4/18.9	398.4/17.5	487.2/19	462.6/16.7	403.1/17.5
종일반	브로콜리새우리조떡②⑤⑨	바나나	밤식빵①②⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥	삶은달걀①	
야간연장	동그랑땡①⑤⑥⑩	간장오징어볶음⑤⑥⑩	달걀짜장볶음⑤⑥⑩	참치채소전①⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	달걀굴소스볶음⑤⑥⑩⑩
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	두부부추죽⑤⑥	모듬버섯죽	참치양배죽	김가루채소죽	흰살생선당근죽	달걀녹두죽⑩
점심	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 순살간장달걀구이⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 어묵찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 새우전①⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살고등어가래구이⑤⑥⑦ 감자채파망고볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부묵국⑤⑥ 순살치즈달걀비②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	들깨수제비⑥ 후리가게죽떡밥⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓&요플레②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	오리고구마&우유②	물만두⑤⑥⑩&우유②	후레쉬버①②⑤⑥&우유②	우유②
열량/단백질	375.1/14.1	409.1/17.9	385.8/17.7	421.8/16.9	405/18.5	443.8/16.2
종일반	다진양파소고기떡밥⑤⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩	버터크림빵①②⑤⑥	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑩	달걀죽떡밥①⑤	
야간연장	너비아니구이(수제)⑤⑥⑩⑩	오리단호박조림⑤⑥	간장돈육두루치기⑤⑥⑩	치즈달걀말이①②⑤	쇠고기채소조림⑤⑥⑩	찐만두⑤⑥⑩

원산지 표시	쌀		배추김치			콩			수산물		다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	참치	원양산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	
일대리기 유발물질	*쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	돈까스		동그랑땡	훈제오리	떡갈비	
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산		돼지고가국내산 쇠고기국내산	돼지고가국내산 쇠고기국내산	돼지고가국내산 쇠고기국내산	국내산	돼지고가국내산 쇠고기국내산	

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑳갯 *아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.



작성자 : 심수연 영양사

특별 식단의 날

매주 수요일	다먹었저염!	일품요리를 제공하며, 저염식 실천을 위한 국 없는 날
매주 금요일	푸드브릿지	아이들이 기호도가 낮은 제철 식재를 선정하여 점층적으로 노출시켜 거부감을 낮추는 편식 개선의 날
둘째 목요일	덜달당·Day	건강한 식습관 형성을 위하여 단맛을 줄여 조리한 메뉴를 제공하는 날
셋째 수요일	지구야고마워	탄소배출 줄이기에 연천군의 어린이들도 동참 할 수 있도록, 로컬푸드를 사용한 채식 식단을 제공하는 날



날짜	다 먹었어염!			1(목)	2(금)푸드브릿지	3(토)개천절
오전간식				달죽⑤	고구마치즈죽②	
점심	*마트 사정에 따라 원산지가 변동되며, 연천군 어린이 급식 관리지원센터 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. *야간연장반 식단은 당일 점심식단에서 한가지 반찬만 바뀌어 제공됩니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 생채소와 타르스스⑤⑥ 양배추코를슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 달걀팥국① 쇠고기무침⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	*영아의 경우 진밥으로 준비하며, 연령특성을 고려하여 급간식의 크기, 맛, 조리형태등을 조절하여 제공합니다.			모듬과일②③④⑤⑥⑧⑨⑫ 766.5/25.6	카스테라①②⑤⑥&우유② 730.2/29	
영양/단백질				비요프후르츠링②⑤⑥	삶은달걀①	
종일반				돈육양념구이⑤⑥⑩	미트볼조림⑤⑥⑩⑪	
야간연장						
날짜	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)덜달당·Day	9(금)한글날	10(토)
오전간식				두부브로콜리죽⑤		버섯채소죽
점심		기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 참치두부조림⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 스크램블에그①②⑤ 파프리카와 새우볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 자른새우고구마볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨ 배&우유②		달걀찜애플볶음밥①⑤⑥ 건새우맑은국⑨ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		시리얼⑤⑥&우유②	찐감자와우유②	배&우유②		우유②
영양/단백질		680.1/24.3	640.2/30.3	502.1/22.1		538/23.5
종일반		바나나	꿀호떡②④⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥		
야간연장	달걀채소죽①⑤⑥⑩	훈제오리구이	쇠고기당근볶음⑤⑥⑩	임연수구이⑤⑥		
날짜	12(월)	13(화)	14(수)지구야고마워	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	감자양파죽	달걀채소죽①	느타리애호박죽	쇠고기국수⑤⑥⑩	두부당근죽⑤	대구살죽
점심	순두부백탕①⑤ 돈육산채찌개⑤⑥⑩⑪ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	시래기된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	토마토케라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 과일소스두부탕수⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	달콤탕⑤ 순살삼치명장조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박새우젓국⑨ 돈육무채볶음⑤⑥⑩ 들깨고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	애호박칼국수④ 백미밥1/2 연두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓&요플레②	다진양파채소⑤⑥⑩&우유②	찐고구마&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	우유②
영양/단백질	606/24	699/27.5	668.8/19.3	754.3/29	621.2/27.6	641.8/21
종일반	잔멸치치즈주먹밥②⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥	크로와상①②⑤⑥	치즈스틱②⑤	유부초밥⑤⑥	
야간연장	순살간장찜닭⑤⑥⑩	새우버터구이②⑨	돈육채소볶음⑤⑥⑩	두부버섯조림⑤⑥	데리야끼달걀구이⑤⑥⑩	매추리알계첩볶음①⑤⑥⑩
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	달걀근대죽①	순두부채소죽⑤	시금치치즈죽②	두부파프리카죽⑤	달걀아욱죽⑤	게살죽①⑤⑥⑩
점심	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기장독뚝이⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	인삼순살돈육김치탕⑤⑥⑩ 파송송달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	황태묵국⑤⑥ 새송이매추리양조림①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자살찜국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 무전①⑤⑥ 배추김치⑨	가지덮밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤ 달걀청경채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	배&요플레②	프렌치-toast①②⑤⑥&우유②	단호박찜&우유②	잔치국수⑤⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	우유②
영양/단백질	587.8/21.5	657.5/29.1	612.9/27	749.6/29.2	711.6/25.7	620.2/26.9
종일반	브로콜리새우리조프②⑤⑨	바나나	밤식빵①②⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥	삶은달걀①	
야간연장	동그랑땡①⑤⑥⑩	간장오징어볶음⑤⑥⑩	달걀짜장볶음⑤⑥⑩	참치채소전①⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	달걀굴소스볶음⑤⑥⑩⑪
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	두부부추죽⑤⑥	모듬버섯죽	참치양배추죽	김가루채소죽	흰살생선당근죽	달걀녹두죽⑤
점심	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 순살간장달걀구이⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 새우전①⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살고등어레구이⑤⑥⑩ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부묵국⑤⑥ 순살치즈달걀비②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	들깨수제비⑥ 후리가게주먹밥⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓&요플레②	다진양파채소⑤⑥⑩&우유②	요거트&바나나①⑤&우유②	물만두⑤⑥⑩&우유②	후레쉬버①②⑤⑥&우유②	우유②
영양/단백질	577/21.7	629.4/27.6	593.6/27.3	649/26.1	623/28.4	682.8/24.9
종일반	다진양파고구마주먹밥⑤⑥⑩	미니핫도그①②⑥⑩	버터크림빵①②⑤⑥	꼬마김밥①⑤⑥⑩⑪	달걀주먹밥①⑤	
야간연장	너비아니구이⑤⑥⑩⑪	오리단호박조림⑤⑥	간장돈육두루치기⑤⑥⑩	치즈달걀말이①②⑤	쇠고기채소조림⑤⑥⑩	찐만두⑤⑥⑩

원산지 표시	쌀		배추김치		콩		수산물		다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	*쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산물가공품	돈까스	돈까스	동그랑땡	훈제오리
	국내산(한우)		국내산	국내산	국내산		돼지고기/국내산 쇠고기/국내산	돼지고기/국내산 쇠고기/국내산		국내산
알레르기 유발물질	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자트 *아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공 식품에 포함되어 있습니다.									