

시설명: 사랑해 어린이집

작성자: 영양팀

날짜 열량/단백질	식품 알레르기 유발식품 번호	1일 (수) 889kcal/30g	2일 (목) 874kcal/32g	3일 (금) 864kcal/26g	4일 (토) 830kcal/31g
조 식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산균 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲갯 ※ ⑳야생산균은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	참깨채소죽 다진깍두기⑨	쇠고기양파죽⑯ 다진배추김치⑨	고구마흑미죽 다진깍두기⑨	달걀무죽① 다진배추김치⑨
오전간식		수박	현살생선살오이죽	오렌지	두유⑤
중 식		보리밥 버섯당면국⑤⑥ 사과소스목살구이⑤⑩ 참나물무침 배추김치⑨	★양배추표고덮밥 ⑤⑥⑩ 속갯된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(따먹는요구르트②)	기장밥 콩나물국⑤ 달걀고기⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육찌개부름⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		단호박맛탕⑤, 우유②	후레쉬번①②⑤⑥	들기름막국수③⑤⑥	갯살채소전⑤⑥
석 식	★이달의 식재료!! : 양배추 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!	쌀밥 완자탕①⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 애호박나물 깍두기⑨	차조밥 미나리연두부국⑤⑥⑨ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 청경채양파부름⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새우살국⑨ 쇠고기양배추부름⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 유부파프리카부름⑤⑥ 배추김치⑨

날짜 열량/단백질	6일 (월) 843kcal/29g	7일 (화) 911kcal/27g	8일 (수) 843kcal/29g	9일 (목) 858kcal/33g	10일 (금) 852kcal/27g	11일 (토) 910kcal/34g
조 식	파프리카부추죽 다진깍두기⑨	브로콜리양파죽 다진배추김치⑨	청경채당근죽 다진깍두기⑨	모듬채소죽 다진배추김치⑨	너타리버섯양파죽 다진깍두기⑨	흑임자찰떡죽 다진배추김치⑨
오전간식	바나나	두유⑤	수박	양배추참깨죽	천도복숭아⑪	미숫가루⑤+우유②
중 식	보리밥 콩비지국⑤ 쇠고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 오징어채소부름⑤⑥⑯ 얼무나물 깍두기⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 달고기가지부름⑤⑥⑯ 갯살나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 푸실라드⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 복앗국 돼지고기무조림⑤⑥⑯ 미역줄기부름⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈채소달걀찜①② 얼갈이들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	옥수수전⑤⑥	편만두⑤⑥⑩	찰보리떡①②⑤, 우유②	부름우동⑤⑥	우영치즈주먹밥②⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥

석 식	쌀밥 건홍합된장국⑤⑥⑯ 달고기당면찜⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은무채국⑤⑥ 차돌박이부추구이⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국 간장채소부름⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭가장⑯ 가지미구이⑤ 고구마순나물 배추김치⑨	쇠고기채소부름밥⑤⑥⑯ 맑은유부국⑤⑥ 비름나물무침 깍두기⑨ 후식(거봉)	보리밥 애호박새우전국⑤⑨ 감자달걀국⑤⑥⑯ 브로콜리샐러드①⑤⑯ 배추김치⑨
-----	--	--	---	--	--	---

날짜 열량/단백질	13일 (월) 893kcal/34g	14일 (화) 873kcal/31g	15일 (수) 890kcal/37g	16일 (목) 873kcal/35g	17일 (금) 910kcal/35g	18일 (토) 837kcal/32g
조 식	새우살무죽⑨ 다진깍두기⑨	콩나물채소죽⑤ 다진배추김치⑨	단호박죽 다진깍두기⑨	브로콜리다시마죽 다진배추김치⑨	검은콩배추죽⑤ 다진깍두기⑨	달걀당근죽⑯ 다진배추김치⑨
오전간식	수박	그레놀라⑤⑥ +따먹는요구르트②	수박	장국죽⑤⑥⑯	자두	두유⑤

중 식	기장밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑯ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 들깨고사리국 오리주물럭⑤⑥ 애호박부름⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 달가슴살삼계탕⑯ 김달걀말이①②⑤ 비트채소초무침 배추김치⑨	쌀밥 콩가루김치국⑤⑨ 임연수구이⑤ 숙나물 깍두기⑨	보리밥 맑은무채국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑯⑯ 숙나물 깍두기⑨	양지살국수⑤⑥⑯ 달걀주먹밥①② 깍두기⑨ 후식(키위)
-----	--	--	---	---	---	---------------------------------------

오후간식	전고구마, 우유②	삼색수제비⑥	탕수육①⑤⑥⑯ +소스⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	연근채소부름밥⑤⑥	감자양파채전⑤⑥
------	-----------	--------	------------------	--------------	-----------	----------

석 식	쌀밥 쇠고기사브탕⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 잔멸치채소부름⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 맑은대구살국 돼지고기파프리카찜 ⑤⑥⑯ 아욱된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기당근부름⑤⑥⑯ 참나물게소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑯ 달고기짜장부름⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 돼지고기된장찌개⑤⑥⑯ 오징어두루치기⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 순두부찌개⑤⑥ 파래된장국⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
-----	--	--	--	---	---	---

날짜 열량/단백질	20일 (월) 909kcal/33g	21일 (화) 867kcal/31g	22일 (수) 881kcal/30g	23일 (목) 895kcal/30g	24일 (금) 770kcal/20g	25일 (토) 850kcal/29g
조 식	쇠고기참쌀죽⑯ 다진배추김치⑨	참나물숙주죽 다진깍두기⑨	시금치참깨죽 다진배추김치⑨	감자양배추죽 다진깍두기⑨	현살생선파프리카죽 다진배추김치⑨	가지양파죽 다진깍두기⑨
오전간식	수박	삼색채소죽	바나나	두유⑤	바나나	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 맑은청경채국 간장닭볶음탕⑤⑥⑯ 비름된장부침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 백장떡국⑤⑯ 쇠고기오이부름⑤⑥⑯ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무된장비빔밥①⑤⑥ 쇠고기채소국⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	〈견학〉 햄채소부름밥 ⑤⑥⑯ 김자반⑤	기장밥 고구마순된장국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥ +타르타르소스①⑤ 연근유자청무침 배추김치⑨
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	편감자, 우유②	파프리카갈채⑤⑥	유부초밥①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥	채소주먹밥⑤
석 식	보리밥 육개장⑤⑥⑯ 채소달걀스크램블①②⑤ 감자채부름⑤ 배추김치⑨	쌀밥 돈육부추국⑤⑥⑯ 동태살간장조림⑤⑥ 가지부름⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락묵국⑤⑥⑯ 달고기채소구이⑤⑯ 너타리버섯무침 배추김치⑨	쌀밥 건새우배춧국⑤⑥⑨ 쇠고기브로콜리부름 ⑤⑥⑯ 미나리나물 깍두기⑨	차조밥 맑은근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨

날짜 열량/단백질	27일 (월) 885kcal/29g	28일 (화) 883kcal/29g	29일 (수) 869kcal/30g	30일 (목) 874kcal/29g	31일 (금) 870kcal/32g
조 식	감자근대죽 다진배추김치⑨	청경채양파죽 다진깍두기⑨	흑임자죽 다진배추김치⑨	오징어애호박죽⑯ 다진깍두기⑨	쇠고기우영죽⑯ 다진배추김치⑨
오전간식	키위	콩가루부추죽⑤⑥	수박	달걀무죽⑯	참외
중 식	쌀밥 맑은숙주국 돼지고기채소부름 ⑤⑥⑯ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 수제비아육국⑤⑥ 달고기데리야조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리게소스무침 배추김치⑨	쌀밥 대파달걀국① 쇠갈비찜⑤⑥⑯ 취나물부름⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑯⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥⑥ 삼치유자청구이⑤⑥⑥ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈카스테라①②⑤⑥ 우유②	단호박떡①⑤, 우유②	군만두⑤⑥⑯	말기름+식빵①②⑤⑥	잔멸치채소부름밥⑤⑥
석 식	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑯⑯ 오이부름⑤ 배추김치⑨	쌀밥 김치국⑤⑥⑥ 쇠고기숙주부름⑤⑥⑯ 호박임된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태국 두부부침①⑤⑥ 깍두기⑨ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 청경채나물 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 참깨콩비지국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑯ 열무버섯부름⑤⑥ 배추김치⑨

표시 경우 국가명 작성	(밥, 전밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩버섯)		수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)	
	국내산		국내산		동태·명태·왕민한 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산	
	쇠고기 * 쇠고기 조리 시 조리 방법		돼지고기		달고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.	
	국내산 (한우)		국내산		국내산	국내산	1일 완자 15일 탕수육 24일 햄 25일 생선까스 - 동태 왕양산	- 돼지고기 국내산 - 돼지고기 국내산 - 돼지고기 국내산 9일 떡갈비 - 돼지고기 국내산 쇠고기 국내산 30일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산

* 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 윤로가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.
 * 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 건부 제거 후 제공바랍니다.
 - 매끄럽고 둥글한 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등) 제공 시 세로방향으로 각개 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.
 * ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.