

* 열량 및 단백질 단위 : Kcal/g

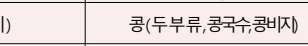
요일	1일(목)				2일(금)			
오전간식	※ 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.				※ 영양사가 직접 감수한 식단을 통해 밥, 국, 반찬 4종류로 질 높고 풍성한 건강식단을 매일 매일 우리 아이들에게 제공합니다.			
중식	※ 임금님표 이천 쌀로 갓 지은 밥을 먹습니다.				※ 위 식단은 이천시 어린이급식관리지원센터의 전문 영양사에게 식단 감수를 받은 식단입니다.			
오후간식					감수일자: 26. 09. 22 영양사: 서예진			
열량/단백질								
석식								
열량/단백질								
요일	5일(월) 대체공휴일		6일(화)	7일(수)	8일(목)		9일(금) 한글날	
오전간식			소고기죽 ^⑩ , 블루베리	갯죽 ^⑩ , 배				
중식			잡곡밥 순두부찌개 ^{⑤⑥⑨} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 시금치나물 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨	백미밥 한우사골곰탕 ^⑩ 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 오이무침 건파래무침 ^{⑤⑥} 백깍두기 ^⑨				
오후간식			햇케이크 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	블루베리잼샌드위치 ^{②⑤⑥} , 요구르트 ^②				
열량/단백질			523/24	481/17				
석식			기장밥 들깨배추국 ^{⑤⑥} 미트볼조림 ^{⑤⑥⑩⑪⑫} 연근유자청무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 콩나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨				
열량/단백질			254/11	218/11				
요일	12일(월)		13일(화)	14일(수)	15일(목)		16일(금)	
오전간식	시리얼 ^{⑤⑥} , 우유 ^②		표고버섯죽, 배	아욱된장죽 ^{⑤⑥} , 굴	영양닭죽 ^⑤ , 포도		대추죽, 사과	
중식	백미밥 어묵탕 ^{⑤⑥} 함박스테이크 ^{①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} 두부조림 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨		잡곡밥 콩나물국 ^⑤ 단호박달걀비 ^{⑤⑥⑪} 달걀찜 ^① 시금치나물 ^{⑤⑥} 백깍두기 ^⑨	백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 순살삼치구이 ^{⑤⑥} 가지전 ^{①⑤⑥⑧&간장소스^{⑤⑥}} 열갈이나물 백깍두기 ^⑨	잡곡밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑩} 돈육갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 다진육잡채 ^{⑤⑥⑩} 과일샐러드 ^{①⑤⑫} 백깍두기 ^⑨		백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑩} 두부숙자무침 ^⑤ 우나물 백김치 ^⑨	
오후간식	단호박튀김 ^{⑤⑥} , 주스		햇도그 ^{①②⑤⑥⑩⑪} , 요구르트 ^②	삶은달걀 ^① , 우유 ^②	짜장면 ^{②⑤⑥⑩⑪⑫}		카스테라 ^{①②⑤⑥} , 두유 ^⑤	
열량/단백질	599/25		481/20	498/24	577/25		515/17	
석식	백미밥 무채국 ^{⑤⑥} 돈갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 도라치나물 백김치 ^⑨		차조밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 다진소고기부침 ^{⑤⑥⑪} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 애호박맑은국 ^⑨ 두부동그랑땡전 ^{①⑤⑥} 양배추나물 깍두기 ^⑨	수수밥 수제비국 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①⑤} 김구이 백김치 ^⑨		백미밥 해물순두부국 ^{⑤⑨⑩} 돈육삼구이 ^⑩ 양상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
열량/단백질	259/10		244/10	235/9	274/10		236/12	
요일	19일(월)		20일(화)	21일(수)	22일(목)		23일(금)	
오전간식	옥수수스프 ^② , 모닝빵 ^{②⑤⑥}		흑임자죽, 배	타락죽 ^② , 싸늘한포도	두부김치 ^⑤ , 사과		채소죽, 오렌지	
중식	백미밥 유부맑은국 ^⑤ 돈까스 ^{①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} 요거트사과콘슬로우 ^② 오이배무침 백깍두기 ^⑨		잡곡밥 순두부찌개 ^{⑤⑨⑩} 돈육버섯불고기 ^{⑤⑥⑩} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 애호박나물 ^⑨ 백김치 ^⑨	백미밥 닭가장 ^{⑤⑥⑪} 새우살브로콜리볶음 ^{⑤⑨} 근대나물 ^{⑤⑥} 느타리버섯무침 백김치 ^⑨	잡곡밥 김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 소고기참스테이크 ^{⑤⑥⑩⑪⑫} 연근조림 ^{⑤⑥} 양배추샐러드 ^{①⑤⑫} 백깍두기 ^⑨		백미밥 들깨묵국 ^{⑤⑥} 닭안심조림 ^{⑤⑥⑪} 소세지알밤소스조림 ^{⑤⑥⑩⑪} 숙주나물무침 ^⑤ 백김치 ^⑨	
오후간식	치킨너겟 ^{⑤⑥⑪} , 요구르트 ^②		꼬마김밥 ^{①⑤⑬} , 주스	소고기잔치국수 ^{①⑤⑥⑩}	납작감자치즈구이 ^{①②⑤}		참치채소먹먹밥 ^⑤ , 우유 ^②	
열량/단백질	629/26		578/23	468/22	428/17		549/23	
석식	백미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 소고기부추찜 ^{⑤⑥⑩} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		기장밥 복국 ^{⑤⑥} 으깬두부무침 ^⑤ 깻잎나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 표고버섯양파국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 오이무침 백김치 ^⑨	삼색비빔밥 ^{⑤⑥} 새우살완자탕 ^{①⑨} 감자고로케 ^{①⑤⑥} 백김치 ^⑨		백미밥 콩비지백당 ^⑤ 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
열량/단백질	259/12		214/12	209/10	239/9		217/10	
요일	26일(월)		27일(화)	28일(수)	29일(목)		30일(금)	
오전간식	토마토 ^⑩ , 플레인요거트 ^②		전복죽 ^⑩ , 굴	새우살죽 ^⑨ , 사과	병아리콩죽 ^⑤ , 단감		닭가슴살죽 ^⑤ , 방울토마토 ^⑩	
중식	백미밥 만둣국 ^{①②⑤⑥⑧⑩⑪⑫} 순살임연수양념찜 ^{⑤⑥} 김구이 꼬들단무지무침 ^⑬ 백깍두기 ^⑨		잡곡밥 모듬버섯전골 ^{⑤⑥} 소고기장독묵이 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^⑨ 백김치 ^⑨	백미밥 김치국 ^{⑤⑨} 돈육짜장 ^{②⑤⑥⑩⑪⑫} 달걀프라이 ^{①⑤} 단감샐러드 ^{①⑤} 백깍두기 ^⑨	잡곡밥 동태살맑은국 ^{⑤⑥} 달걀양파볶음 ^{⑤⑥⑪} 고사리나물 ^{⑤⑥} 새싹샐러드 ^② 백김치 ^⑨		백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 수육 ^{⑤⑥⑩} 오이탕탕이 상추쌈&쌈장 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	
오후간식	탕수육 ^{⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿}		어묵채소튀김우동 ^{⑤⑥}	식빵햄바나나롤 ^{②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} , 주스	치즈스틱 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		크림빵 ^{①②⑤⑥} , 요구르트 ^②	
열량/단백질	384/21		522/17	470/15	476/23		481/19	
석식	백미밥 콩나물국 ^⑤ 달걀말이 ^{①⑤} 우영채조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		수수밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 로제찜닭 ^{②⑥⑫⑬} 무나물 백김치 ^⑨	백미밥 도토리묵국 ^{⑤⑥} 두부구이 ^⑤ 느타리버섯볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	현미밥 미역국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리무침 백김치 ^⑨		백미밥 닭곰탕 ^⑤ 동태살강정 ^{①⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	
열량/단백질	227/9		231/11	209/7	240/8		266/12	
원산지 표시	쌀(쌀, 즉, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩버지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯		* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					

* 열량 및 단백질 단위 : Kcal/g

요일	* 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 메뉴를 50% 이내로 변경하여 사용할 수 있습니다.				1일(목)		2일(금)	
오전간식	* 영양사가 직접 감수한 식단을 통해 밥, 국, 반찬 4종류로 질 높고 풍성한 건강식단을 매일 매일 우리 아이들에게 제공합니다.				밤죽②, 사과		누룽지죽, 토마토⑫	
중식	* 임금님표 이천 쌀로 갓 지은 밥을 먹습니다.				잡곡밥 바지락살배추된장국⑤⑥⑩ 닭봉간장조림⑤⑥⑫ 마파두부⑤⑥⑩⑩ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 달걀북엇국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑫ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깻잎무침 배추김치⑨	
오후간식	* 위 식단은 이천시 어린이급식관리지원센터의 전문 영양사에게 식단 감수를 받은 식단입니다.				모듬채소튀김⑤⑥, 요구르트②		찐고구마, 우유②	
열량/단백질					867/36		729/29	
석식					수수밥 김치국⑨ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 미역초무침 깍두기⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 구운애호박무침⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	감수일자: 26. 09. 22 영양사: 서예진				309/14		361/10	
요일	5일(월) 대체공휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목)	
오전간식			소고기죽⑩, 블루베리		자죽⑩, 배		늪은호박죽, 굴	
중식			잡곡밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		백미밥 한우사골곰탕⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 오이무침 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 팽이버섯부추국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물 김구이 깍두기⑨	
오후간식			햇케이크①②⑤⑥, 우유②		블루베리잼샌드위치②⑤⑥, 요구르트②		과일요거트범벅②	
열량/단백질			769/35		739/26		480/20	
석식			기장밥 들깨배추국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		백미밥 두부새우전국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질			391/17		340/17		354/19	
요일	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)	
오전간식	시리얼⑤⑥, 우유②		표고버섯죽, 배		아욱된장죽⑤⑥, 굴		영양닭죽⑫, 포도	
중식	백미밥 어묵탕⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫&소스⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 단호박달걀비⑤⑥⑫ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥⑨⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 가지전①⑤⑥&간장소스⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 다진육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	
오후간식	단호박튀김⑤⑥, 주스		햇도그①②⑤⑥⑩⑫, 요구르트②		삶은달걀①, 우유②		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑫	
열량/단백질	825/37		740/30		731/35		888/39	
석식	백미밥 무채국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 도라지나물 백김치⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 다진소고기부침⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 애호박맑은국⑨ 두부동그랑땡전①⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨		수수밥 수제비국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 김구이 백김치⑨	
열량/단백질	403/16		375/16		362/14		426/16	
요일	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)	
오전간식	옥수수스프②, 모닝빵②⑤⑥		흑임자죽, 배		타락죽②, 씨없는포도		두부김치국⑤, 사과	
중식	백미밥 유부맑은국⑤ 돈까스①⑤⑥⑩⑫&소스⑤⑥⑫ 요거트사과콘슬로우② 오이배무침 깍두기⑨		잡곡밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 돈육버섯불고기⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑨ 배추김치⑨		백미밥 닭가장⑤⑥⑫ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 느타리버섯무침 배추김치⑨		잡곡밥 김치찌개⑤⑥⑥⑩ 소고기참스테이크⑤⑥⑥⑩⑩ 연근조림⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	
오후간식	치킨너겟⑤⑥⑫, 요구르트②		꼬마김밥①⑤⑫, 주스		소고기잔치국수①⑤⑥⑩		납작감자치즈구이①②⑤	
열량/단백질	968/40		889/36		720/35		658/26	
석식	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기부추찜⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 복국⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 표고버섯양파국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침 백김치⑨		삼색비빔밥⑤⑥ 새우살완자탕①⑨ 감자고로케①⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	399/18		330/19		326/15		373/15	
요일	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)	
오전간식	토마토⑫, 플레인요거트②		전복죽⑩, 굴		새우살죽⑨, 사과		병아리콩죽⑤, 단감	
중식	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑫⑫ 순살임연수양념찜⑤⑥ 김구이 꼬들단무지무침⑫ 깍두기⑨		잡곡밥 모듬버섯전골⑤⑥ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 애호박볶음⑨ 배추김치⑨		백미밥 김치국⑤⑨ 돈육짜장②⑤⑥⑩⑫⑫ 달걀프라이①⑤ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 새싹샐러드② 배추김치⑨	
오후간식	탕수육⑤⑥⑩&소스⑤⑥		어묵채소튀김우동⑤⑥		식빵햄바나나롤②⑤⑥⑩⑫⑫, 주스		치즈스틱①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	566/31		803/27		723/24		697/33	
석식	백미밥 콩나물국⑤ 달걀말이①⑤ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 유부된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑥⑫⑫ 무나물 백김치⑨		백미밥 도토리묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	
열량/단백질	350/14		359/18		322/11		374/12	
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩버찌)		배추김치		소고기	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣	



감수일자: 26. 09. 22 영양사: 서예진



감수일자: 26. 09. 22 영양사: 서예진

