

 광주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립아름어린이집

일자	이달의식재료 "감자"		1일(수)차차	2일(목)	3일(금)	4일(토)					
오전간식			수박	소고기죽⑤⑥⑬	천도복숭아⑪	시리얼⑤/우유②					
점심	▶비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 과혈병, 빈혈을 예방 ▶감자 식단 : 새우감자덮밥		쌀밥 미역국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 깍두기⑨	소고기볶음쌀국수⑤⑥⑬⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식	⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치		두부주먹밥⑤/보리차	잔치국수⑤⑥	후레쉬변①②⑤⑥/우유②	골드키위/두유⑤					
열량/단백질			403/12	482/19	479/25	426/15					
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)상상 국 없는 날	11일(토)					
오전간식	익힌파프리카스틱/플레인요구르트②	채소죽	수박	닭고기죽⑤⑥⑮	사과	흑임자죽					
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박전국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송송 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	달걀버섯비빔밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	새우살채소전①⑤⑥⑨	찐단호박/우유②	로제스파게티②⑥	물만두⑤⑥⑩⑬	연두부⑤	오렌지/우유②					
열량/단백질	447/24	417/19	440/16	392/18	320/13	385/14					
일자	13일(월)세계	14일(화)	15일(수)복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)					
오전간식	바나나	새송이버섯죽	수박	치즈죽②		미숫가루⑤/우유②					
점심	쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭다리살백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	 제헌절	수제비⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식	신개살카레샌드위치①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	알감자버터구이②⑤/우유②	애호박비빔국수①⑤⑥⑨	과일화채②		파인애플/두유⑤					
열량/단백질	424/17	421/19	443/17	374/17		417/17					
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)					
오전간식	익힌브로콜리스틱/치즈②	애호박죽	수박	타락죽②	바나나	채소죽					
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑮ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부비빔밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파맑은국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/두유⑤	찐고구마/우유②	돼지고기잡채⑤⑥⑩	우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	바나나/우유②					
열량/단백질	423/18	446/18	400/18	413/20	393/22	386/16					
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	*영양사 : 천유정 *식단 유형 : ④ 주2회식식형, 1~2세 식단					
오전간식	골드키위	연두부죽⑤	참외	누룽지죽	포도						
점심	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차	찐감자/우유②	메밀소바③⑤⑥	귀바로우①⑤⑥⑩⑫/보리차	밤식빵①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질	389/17	441/17	380/18	421/17	459/18						
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추 고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어 명태·동태 오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	국내산 러시아산 국내산
원산지 표시	참치캔	맛살	가쓰오부시	귀바로우	*알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣						
	다랑어	명태	다랑어	돼지고기							
	원양산 태평양산	러시아산	원양산 태평양산	국내산							