

작 성: 영양·운영팀



일반식①(영아, 만1-2세)



익산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜		식단안내		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)		
오전간식				참외★+떠먹는요거트(치즈)②	참치죽	자두★+떠먹는요거트(치즈)②	두유⑤		
점심		▶연령이 어릴수록 맵고 짜지않게 작게 잘라 제공해주시고, 만1~2세 대상의 김치는 덜 매운 김치 또는 백김치 제공을 권장합니다. (★식단안내문 참고)	▶식단 이외의 추가메뉴 제공 가능 (인스턴트 식품제외) ▶(팔호)는 선택사항 ▶열량/단백질 단위 kcal/g ▶★ : 제철 채소·과일 ▶★ : 맛있는 레시피	우동⑤⑥ [&쌀밥(필요시제공)] 다진 돈육볶음⑤⑥⑩ 채소피클 볶음김치⑤⑥(배추김치)⑨	잡곡밥(흑미밥) 아욱된장국⑤⑥★ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무생채(포마깍두기)⑨	잡곡밥 머위들깨탕⑤⑥ (다진)오징어새우살볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 총각김치(포마깍두기)⑨		
오후간식				잼샌드위치①②⑥ +포도주스	어묵바⑤⑥ +우유(요구르트)②	수제비국	-		
열량/단백질				377/14, (428/14)	398/21	361/17	297/11		
변동사항									
날짜		6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)		
오전간식		시리얼+우유②	게살양파죽⑤⑥⑧★	(자랑음식)★+떠먹는요거트(치즈)②	미역죽⑤⑥	바나나우유(치즈)②	우유②		
점심		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 포마깍두기⑨	잡곡밥(차조밥) 무채국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑩ 양상추샐러드&드레싱 백김치(배추김치)⑨	닭살카레덮밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 브로콜리참치볶음 [도라지무침(필요시제공)⑤⑥★] 무생채(포마깍두기)⑨	잡곡밥(귀리밥) 열갈이맑은국 삼색달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 볶음김치⑤⑥(배추김치)⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥★ 해물완자채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥★ 열무김치(포마깍두기)⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 소시지구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨		
오후간식		(오렌지)핀옥수수★ +미숫가루쉐이크⑤	멜론(사과) +우유(치즈)②	한과⑤⑥ +매실주스	한도그①②⑥⑩ +우유②	냉모밀국수③⑤⑥(잔치국수⑤⑥)	-		
열량/단백질		454/21	389/15	360/11, (379/12)	455/16	410/13	287/12		
변동사항									
날짜		13일(월)	14일(화)	15일(수)[초복]	16일(목)	17일(금)	18일(토)		
오전간식		누룽지죽	달걀죽①⑤⑥	생채(참외)★+떠먹는요거트(치즈)②	쇠고기죽⑥	제한절	두유⑤		
점심		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(수수밥) 시금치맑은국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 숙주부추볶음⑤⑥ 열무김치(포마깍두기)⑨	닭살백숙⑥ 백미밥 새우살애호박볶음⑤⑥⑩★ [참나물들깨무침(필요시제공)] 배추겉절이(배추김치)⑨	잡곡밥(현미밥) 안매운김치국⑨ 순살삼치구이(조림)⑤⑥ (청포)목채소무침⑤⑥ 나박김치(포마깍두기)⑨		햄마요덮밥①②⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치(배추김치)⑨		
오후간식		찐고구마 +우유②	(다진)오징어채소전⑤⑥⑩ +우유(요구르트)②	머핀①②⑥ +오렌지주스	오렌지 +떠먹는요거트(치즈)②		-		
열량/단백질		452/14	408/17	444/21, (469/22)	406/16		328/13		
변동사항									
날짜		20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)[중복]		
오전간식		모닝빵①②⑥+우유②	새우살죽⑨	사과+떠먹는요거트(치즈)②	참치죽	복숭아⑩★+우유(치즈)②	우유②		
점심		잡곡밥 게살청경채맑은국⑤⑥⑩ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩★ 콩나물무침⑤⑥ 나박김치(포마깍두기)⑨	잡곡밥(기장밥) 버섯우동국물⑤⑥ (순살)찜닭⑤⑥⑩ 오이토마토샐러드⑩★ 백김치(배추김치)⑨	오므라이스①⑤⑩ 감자맑은국⑤⑥★ 소시지파프리카볶음⑤⑥⑩ [미나리무침(필요시제공)⑤⑥] 포마깍두기⑨	잡곡밥(찰쌀밥) 고구마순된장국⑤⑥ 대패삼겹살두부조림⑤⑥⑩★ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 어묵볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥★ 무생채(포마깍두기)⑨	칼국수⑥ [&김가루볶음(필요시제공)⑤⑥] 달다리살구이⑤⑥ 취나물무침 배추겉절이(배추김치)⑨		
오후간식		찐단호박 +식혜	과일우유화채②	약밥⑤⑥⑩ +보리차	곡물쿠키①②⑤⑥(쌀과자⑤⑥) +블루베리요거트스무디(우유)②★	(오렌지)옥수수스프★	-		
열량/단백질		417/16	379/16	388/11, (396/12)	435/15	375/13	246/12, (304/14)		
변동사항									
날짜		27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	가정통신문		
오전간식		누룽지죽	어묵죽⑤⑥	키위+떠먹는요거트(치즈)②	게살죽⑤⑥⑧	(자랑음식)★+떠먹는요거트(치즈)②			
점심		잡곡밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 볶음김치⑤⑥(배추김치)⑨	잡곡밥(보리밥) 새우살맑은국⑤⑥⑩ 두부당수⑤⑩ 건파래볶음 무생채(포마깍두기)⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 달걀프라이①⑤ [무피클(필요시제공)] 배추김치⑨	잡곡밥(백미밥) 양배추맑은국 쇠고기찜(쇠고기채소찜)⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 오이소박이(포마깍두기)⑨★	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리구이 깻잎나물⑤⑥★ 백김치(배추김치)⑨			
오후간식		찐감자★ +우유②	시리얼 +우유②	슈크림빵①②⑥ +과채주스	토마토스파게티⑤⑥⑩ +우유(요구르트)②	채소주먹밥⑤ +매일차③			
열량/단백질		387/13	422/16	455/16, (461/16)	449/14	407/15			
변동사항									
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치 (봄동,얼갈이)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	소시지	훈제오리	참치	햄			기타		
돼지고기:국산 오리고기:국산 다랑어:국산 돼지고기:국산									
※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장								
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
	※ 알레르기가 있는 영아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.								