

작 성: 영양·운영팀



일반식 ①(영아, 만1-2세)



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

날짜	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)				
오전간식	참치야채죽	사과★+떠먹는요거트(치즈)②	흰살생선죽⑤⑥	바나나+우유(치즈)②	우유②				
점심	잡곡밥(현미밥) 소고기미역국⑤ 치킨⑤⑩ 김구이⑤⑥ 꼬마깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 부추우동국물⑤⑥ 애호박개살볶음⑤⑥⑧ [고사리나물(필요시제공)⑤⑥] 볶음김치⑤⑩(배추김치⑨)	잡곡밥(잡쌀밥) 고구마순된장국⑤⑥ 너비아니양파볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎무침⑤⑥ 무생채(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥 맑은무칫국⑤⑥ (순살)닭갈비⑤⑥⑤ 버섯나물⑤⑥ 배추겉절이(배추김치⑨)	유부초밥⑤⑥ 들깨토란국⑤④★ 오징어실채볶음⑤⑥⑦ 나박김치(꼬마깍두기⑨)				
오후간식	케일+주스	우영주먹밥⑤⑥ +등글레차	(자른)샤인머스켓★ +떠먹는요거트(치즈)②	헬치즈샌드위치①②⑤⑥⑩ +과채주스	-				
열량/단백질 변동사항	493/15	397/12, (405/13)	412/13	438/17	284/10				
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)			
오전간식	누룽지죽	달걀근대죽⑤	배★+떠먹는요거트(치즈)②	치즈양파죽②	수백(카위)+떠먹는요거트(치즈)②	떠먹는요거트②			
점심	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥(수수밥) 표고버섯된장국⑤⑥★ 순살삼치구이(찜)⑤⑥ 행파프리카채볶음⑤⑥⑩ 무생채(꼬마깍두기⑨)	나물비빔밥+양념장⑤⑥ 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑩ 달걀프라이①⑤ [도라지나물(필요시제공)⑤⑥] 배추겉절이(배추김치⑨)	잡곡밥(귀리밥) 새우살맑은국⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱 꼬마깍두기⑨	잡곡밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 참나물유자청무침 백김치(배추김치⑨)	우동⑤⑥ [&쌀밥(필요시제공)] 소시지양파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 총각김치(꼬마깍두기⑨)			
오후간식	찐감자 +우유②	시리얼 +우유②	카스테라①②④ +포도주스	어묵바⑤⑥ +우유②	참치주먹밥⑤ +보리차	-			
열량/단백질 변동사항	423/20	449/21	412/17, (437/17)	405/21	436/16	290/10			
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)			
오전간식	시리얼+우유②	새우살아욱죽⑨	떡볶이(사과+우유)②+떠먹는요거트(치즈)②	달걀죽①	(자른)샤인머스켓★+떠먹는요거트(우유)②	두유⑤			
점심	잡곡밥 두부맑은국⑤ (다진)오징어(개살)⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 총각김치(꼬마깍두기⑨)	잡곡밥(기장밥) 우거지된장국⑤⑥ (훈제)오리부추볶음 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ [채소피클(필요시제공)] 꼬마깍두기⑨	잡곡밥(차조밥) 무칫국⑤⑥ 쇠고기꼭창⑤⑥⑩⑬ 치커리사과무침★ 백김치(배추김치⑨)	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 달걀카레볶음⑤⑥⑤ 양상추흑임자소스무침⑤⑥ 나박김치(꼬마깍두기⑨)	김밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 볶음김치⑤⑩(배추김치⑨)			
오후간식	과일요거트범벅②	고구마튀김⑤⑥★ +우유(요구르트)②	미니치즈케이크①②⑤⑥ +과채주스	바나나 +우유(치즈)②	잔치국수⑤⑥	-			
열량/단백질 변동사항	451/19	427/17	409/14, (425/15)	442/14	400/14	270/14			
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)			
오전간식	누룽지죽	참치부추죽	키위+떠먹는요거트(치즈)②						
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑤ 김자반볶음⑤ 꼬마깍두기⑨	잡곡밥(백미밥) (다진)오징어국⑦ 두부양념조림⑤⑥ 토란대나물⑤⑥★ 고구마순김치⑤⑩(배추김치⑨)	잡곡밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩(모듬전) 삼색나물⑤ 무생채(꼬마깍두기⑨)		추석				
오후간식	오랜감자베이컨샐러드⑩ +우유(요구르트)②	배★ +떠먹는요거트(치즈)②	한과⑤⑥ +식혜						
열량/단백질 변동사항	406/16	416/19	463/12						
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	가정통신문	식단안내				
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	쇠고기죽⑩	멜론(사과★)+우유(치즈)②		▶연령이 어릴수록 맵고 짜지않게 작게 잘라 제공해주시고, 만1-2세 대상의 김치는 덜 맵은 김치 또는 백김치 제공을 권장합니다. (★식단안내문 참고) ▶식단 이외의 추가메뉴 제공 가능 (인스턴트 식품제외) ▶(괄 호)는 선택사항 ▶열량/단백질 단위 kcal/g ▶★ : 저칼로리 채소·과일 ▶★ : 맛있는 레시피				
점심	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ (치즈②)오믈렛①⑤ 어묵조림⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	잡곡밥(차조밥) 들깨배춧국⑤⑥ 순살고등어구이(찜)⑤⑦ 오이무침⑤⑥ 무생채(꼬마깍두기⑨)	고구마당근볶음밥⑤⑥★ 숙주맑은국 닭가슴살양파볶음⑤⑥⑤⑩ [미나리나물(필요시제공)⑤⑥] 배추김치⑨						
오후간식	찐단호박 +미숫가루쉐이크⑤	채소주먹밥⑤ +우유(요구르트)②	향도그①②⑥⑩ +등글레차						
열량/단백질 변동사항	466/18	454/17	421/17, (429/17)						
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치 (봄동,얼갈이)	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	고등어	훈제오리	참치	햄	소시지	진미채	베이컨	기타	
	국산	오리고기:국산	다랑어:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산	오징어:국산	돼지고기:국산		
※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호박 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ※ 야채산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기가 있는 영유아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.								