

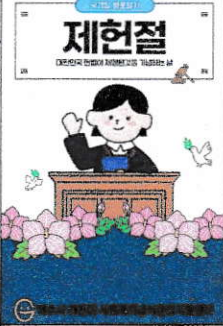
★ 친환경 식자재 공급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

| 날짜     | ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. |                                                          | 1일(수)                                                       | 2일(목)                                               | 3일(금)                                                                                 | 4일(토)                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          | 달걀죽①⑤⑥                                                      | 잘게썬오이스틱/치즈②                                         | 바나나                                                                                   | 복숭아⑪                                               |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          | 백미밥<br>돌깨감자국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>양배추숙쌈+쌈장⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨         | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>송편<br>자른열무나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨              | 흑미밥<br>바지락국⑮<br>채소달걀말이①⑤<br>자른연근조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                      | 닭가슴살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>두부장국⑤⑥<br>게살미나리무침①⑤⑥⑧<br>잘게썬깍두기⑨   |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          | 으깬편옥수수/우유②                                                  | 크림리조토②⑤⑩                                            | 쌀과자⑤⑥/현미차                                                                             | 우유②                                                |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          | 393/16.4                                                    | 403.1/12.8                                          | 395/13.8                                                                              | 361.3/17.9                                         |
| 날짜     | 6일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7일(화)                                                    | 8일(수)                                                       | 9일(목)                                               | 10일(금)                                                                                | 11일(토)                                             |
| 오전간식   | 수박                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 연두부⑤                                                     | 닭가슴살양파죽⑮                                                    | 잘게썬파프리카스틱/요거트②                                      | 오렌지                                                                                   | 잘게썬방울토마토⑫                                          |
| 점심     | 기장밥<br>복어국⑤⑥<br>잘게썬달걀장조림①⑤⑥<br>자른콩나물무침⑤<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                         | 잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>잘게썬돈육카레볶음⑤⑥⑩<br>자른새송이버섯나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨ | 차조밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑮<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>김구이<br>잘게썬배추김치⑨              | 토마토가지덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑰<br>따뜻한보리차<br>잘게썬비야나구이⑤⑥⑩⑰<br>잘게썬깍두기⑨ | 참쌀현미밥<br>홍합탕⑮<br>새우버섯전①⑤⑥⑨<br>자른애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                   | 간장비빔국수⑤⑥<br>백미밥(소)<br>잘게썬동그랑땡①⑤⑥⑩<br>잘게썬깍두기⑨       |
| 오후간식   | 모닝빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 칼국수⑥                                                     | 단호박찜/우유②                                                    | 과일샐러드⑫                                              | 불고기주먹밥⑩/보리차                                                                           | 우유②                                                |
| 열량/단백질 | 415.7/18.4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 410.6/16                                                 | 416.7/16.4                                                  | 398.1/13                                            | 414.4/15.9                                                                            | 399.3/15.7                                         |
| 날짜     | 13일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14일(화)                                                   | 15일(수)                                                      | 16일(목)                                              | 17일(금)                                                                                | 18일(토)                                             |
| 오전간식   | 키위                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 삶은달걀①/보리차                                                | 소고기당근죽⑤⑥⑮                                                   | 잘게썬오이스틱/치즈②                                         |  | 자른자두                                               |
| 점심     | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>잘게썬소살간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>건파래자반<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                        | 흑미밥<br>동태맑은탕⑤<br>두부조림⑤⑥<br>자른가지나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨          | 기장밥<br>닭곰탕⑮<br>삼치조림⑤⑥<br>자른양배추나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨               | 카레라이스⑤⑥⑩<br>송편<br>자른메추리알채소폭찜①⑤⑥⑫<br>잘게썬배추김치⑨        |                                                                                       | 돈육감자볶음밥⑤⑩<br>두부장국⑤⑥<br>자른오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨        |
| 오후간식   | 구운식빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                | 김가루주먹밥/현미차                                               | 찐감자/우유②                                                     | 찐고구마/우유②                                            |                                                                                       | 우유②                                                |
| 열량/단백질 | 396.9/21.6                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 391.9/20.9                                               | 416.9/20                                                    | 408.7/12                                            |                                                                                       | 391.1/12.3                                         |
| 날짜     | 20일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21일(화)                                                   | 22일(수)                                                      | 23일(목)                                              | 24일(금)                                                                                | 25일(토)                                             |
| 오전간식   | 참외                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 연두부⑤                                                     | 전복죽⑮                                                        | 잘게썬파프리카스틱/요거트②                                      | 자른토마토⑫                                                                                | 바나나                                                |
| 점심     | 잡곡밥<br>어묵탕⑤⑥<br>잘게썬우삼겹숙주볶음⑤⑥⑮<br>자른청경채나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                      | 차조밥<br>감자양파국⑤⑥<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>자른타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨    | 참쌀현미밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>잘게썬소살돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>자른갯잎나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 간장오징어덮밥⑤⑥⑰<br>따뜻한보리차<br>자른오이무침⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨         | 백미밥<br>실파달걀국①⑤⑥<br>잘게썬오리부추볶음+우쌈⑤⑥<br>자른배추나물<br>잘게썬깍두기⑨                                | 닭갈국수⑥⑮<br>백미밥(소)<br>자른애호박전①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨          |
| 오후간식   | 단호박백설탕위치①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                            | 잔치국수⑤⑥                                                   | 찐고구마/우유②                                                    | 양배추샐러드모닝빵①②⑤⑥⑫                                      | 쌀과자⑤⑥/옥수수차                                                                            | 우유②                                                |
| 열량/단백질 | 403.2/15.1                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 411.2/17                                                 | 419.1/18.3                                                  | 397.3/15.4                                          | 392.5/13.9                                                                            | 399.5/13.7                                         |
| 날짜     | 27일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28일(화)                                                   | 29일(수)                                                      | 30일(목)                                              | 31일(금)                                                                                | • 목요일은 국이 없는 대신 목 먹힘 위험을 위해 따뜻한 차와 함께 제공해주시기 바랍니다. |
| 오전간식   | 오렌지                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 삶은달걀①/보리차                                                | 버섯채소죽                                                       | 잘게썬오이스틱/치즈②                                         | 수박                                                                                    |                                                    |
| 점심     | 흑미밥<br>버섯돌깨국<br>잘게썬소불고기⑤⑥⑮<br>자른브로콜리나물<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                          | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮<br>자른호박나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨       | 잡곡밥<br>소고기미역국⑤⑥⑮<br>순살가자미구이⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨          | 돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>송편<br>마카로니샐러드①⑤<br>잘게썬배추김치⑨         | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>잘게썬돈육짜장볶음⑤⑥⑩<br>자른파프리카잡채⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                              |                                                    |
| 오후간식   | 쌀식빵①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 새우채소주먹밥⑤⑨/현미차                                            | 으깬편옥수수/우유②                                                  | 알감자버터구이②                                            | 참치마요주먹밥①⑤⑬/보리차                                                                        |                                                    |
| 열량/단백질 | 402.5/16.8                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 402.5/18.6                                               | 399.9/18.4                                                  | 419.3/13.2                                          | 403.4/14.1                                                                            |                                                    |

★ 친환경 식자재 수급이 불가능한 경우에는 동일 식품군내에서 조리방법의 변경 없이 수정하여 사용 가능합니다. ★

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

| 날짜     | ▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀ < 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳조트 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. |                                                   | 1일(수)                                               | 2일(목)                                          | 3일(금)                                                                                              | 4일(토)                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 달걀죽①⑤⑥                                              | 오이스틱/치즈②                                       | 바나나                                                                                                | 복숭아⑪                                               |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 백미밥<br>들깨감자국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>양배추숙쌈+쌈장⑤⑥<br>배추김치⑨    | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>송편<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑨              | 흑미밥<br>바지락국⑧<br>채소달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                        | 닭가슴살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>두부장국⑤⑥<br>게살마리나리무침①⑤⑥⑧<br>깍두기⑨     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 편육수수/우유②                                            | 크림리조또②⑤⑩                                       | 쌀과자⑤⑥/현미차                                                                                          | 우유②                                                |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | 609.8/25.3                                          | 616.4/19.5                                     | 608.1/22.1                                                                                         | 605.3/30.1                                         |
| 날짜     | 6일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7일(화)                                             | 8일(수)                                               | 9일(목)                                          | 10일(금)                                                                                             | 11일(토)                                             |
| 오전간식   | 수박                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 연두부⑤                                              | 닭가슴살양파죽⑮                                            | 파프리카스틱/요거트②                                    | 오렌지                                                                                                | 방울토마토⑫                                             |
| 점심     | 기장밥<br>복쌈국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                               | 잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육카레볶음⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 차조밥<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>김구이<br>배추김치⑨         | 토마토가지덮밥②⑤⑥⑫⑮⑯⑰<br>따뜻한보리차<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑰<br>깍두기⑨ | 참쌀현미밥<br>홍합탕⑮<br>새우버섯전①⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                     | 간장비빔국수⑤⑥<br>백미밥(소)<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨             |
| 오후간식   | 모닝빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                               | 칼국수⑥                                              | 단호박찜/우유②                                            | 과일샐러드⑫                                         | 불고기주먹밥⑩/보리차                                                                                        | 우유②                                                |
| 열량/단백질 | 604.8/26.7                                                                                                                                                                                                                                                                                | 616.5/24.1                                        | 613.6/24.1                                          | 615.6/20                                       | 613.3/23.6                                                                                         | 601.5/23.5                                         |
| 날짜     | 13일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 14일(화)                                            | 15일(수)                                              | 16일(목)                                         | 17일(금)                                                                                             | 18일(토)                                             |
| 오전간식   | 키위                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 삶은달걀①/보리차                                         | 소고기당근죽⑤⑥⑬                                           | 당근스틱/치즈②                                       |  제현절<br>(전현절) | 자두                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮<br>건파래자반<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                            | 흑미밥<br>동태맑은탕⑤<br>두부조림⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 기장밥<br>닭곰탕⑮<br>삼치조림⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 카레라이스⑤⑥⑩<br>송편<br>매추리알채소죽①⑤⑥⑫<br>배추김치⑨         |                                                                                                    | 돈육감자볶음밥⑤⑩<br>두부장국⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨             |
| 오후간식   | 구운식빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                              | 김가루주먹밥/현미차                                        | 편감자/우유②                                             | 편고구마/우유②                                       |                                                                                                    | 우유②                                                |
| 열량/단백질 | 609.6/33.9                                                                                                                                                                                                                                                                                | 603.5/32.1                                        | 614.1/29.3                                          | 658.7/19.2                                     |                                                                                                    | 620.8/19.6                                         |
| 날짜     | 20일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 21일(화)                                            | 22일(수)                                              | 23일(목)                                         | 24일(금)                                                                                             | 25일(토)                                             |
| 오전간식   | 참외                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 연두부⑤                                              | 전복죽⑮                                                | 오이스틱/요거트②                                      | 토마토⑫                                                                                               | 바나나                                                |
| 점심     | 잡곡밥<br>어묵탕⑤⑥<br>우상겉숙주볶음⑤⑥⑬<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                            | 차조밥<br>감자양파국⑤⑥<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 참쌀현미밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>순살돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 간장오징어덮밥⑤⑥⑰<br>따뜻한보리차<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨         | 백미밥<br>실파달걀국①⑤⑥<br>오리부추볶음+무쌈⑤⑥<br>배추나물<br>깍두기⑨                                                     | 닭칼국수⑥⑮<br>백미밥(소)<br>애호박전①⑤⑥<br>배추김치⑨               |
| 오후간식   | 단호박범벅샌드위치①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                         | 잔치국수⑤⑥                                            | 편고구마/우유②                                            | 양배추샐러드모닝빵①②⑤⑥⑫                                 | 쌀과자⑤⑥/옥수수차                                                                                         | 우유②                                                |
| 열량/단백질 | 608.7/22.8                                                                                                                                                                                                                                                                                | 614.4/24.9                                        | 611.5/26.7                                          | 611.5/23.8                                     | 603.7/22                                                                                           | 609.6/20.9                                         |
| 날짜     | 27일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 28일(화)                                            | 29일(수)                                              | 30일(목)                                         | 31일(금)                                                                                             | • 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 따뜻한 차와 함께 제공해주시기 바랍니다. |
| 오전간식   | 오렌지                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 삶은달걀①/보리차                                         | 버섯채소죽                                               | 파프리카스틱/치즈②                                     | 수박                                                                                                 |                                                    |
| 점심     | 흑미밥<br>버섯들깨국<br>소불고기⑤⑥⑬<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮<br>호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨     | 잡곡밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>순살가자미구이⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨     | 돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>송편<br>마카로니샐러드①⑤<br>배추김치⑨       | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>돈육짜장볶음⑤⑥⑩<br>파프리카잡채⑤⑥<br>깍두기⑨                                                   |                                                    |
| 오후간식   | 쌀식빵①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                | 새우채소주먹밥⑤⑨/현미차                                     | 편육수수/우유②                                            | 알감자버터구이②                                       | 참치마요주먹밥①⑤⑬/보리차                                                                                     |                                                    |
| 열량/단백질 | 609.9/25.5                                                                                                                                                                                                                                                                                | 603.8/27.9                                        | 605.9/28                                            | 617.4/19.5                                     | 601.8/21.2                                                                                         |                                                    |

| 원산지 표시               |    |               |           |             |
|----------------------|----|---------------|-----------|-------------|
| 쌀                    |    |               | 콩         |             |
| 밥                    |    | 국내산           | 두부        | 국내산         |
| 죽                    |    | 국내산           | 콩비지       | 국내산         |
| 누룽지                  |    | 국내산           | 콩국수       | 국내산         |
| 배추김치                 |    |               | 수산물       |             |
| 배추(얼갈이, 봄동)          |    | 국내산           | 고등어       | 국내산,노르웨이산   |
| 고춧가루                 |    | 국내산           | 갈치        | 국내산         |
| 육류                   |    |               | 참조기       | 국내산         |
| 소고기                  | 한우 | 국내산           | 명태(동태)    | 러시아산        |
|                      | 육우 | 국내산           | 꾸꾸미       | 국내산         |
|                      | 젓소 | 국내산           | 낙지        | 국내산         |
| 돼지고기                 |    | 국내산           | 오징어       | 국내산         |
| 닭고기                  |    | 국내산           | 참치(다랑어)   | 국내산         |
| 오리고기                 |    | 국내산           | 꽃게        | 국내산         |
| 식육 가공품               |    |               | 전복        | 국내산         |
| 햄류(사각햄)              |    | 국내산,중국산       | 수산물 가공품   |             |
| 소시지류                 |    | 국내산,미국산       | 어묵류(맛살포함) | 국내산         |
| 베이컨류                 |    | 국내산,러시아산      | 완자류(돼지고기) | 국내산,미국산,중국산 |
| 양념육류                 |    | 국내산           | 기타(메뉴명)   | 산           |
| 분쇄가공육류(너비아니,돈까스,떡갈비) |    | 닭(국내산)국내산,미국산 |           |             |