

★ 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		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송능이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.	연두부⑤	소고기채소죽⑤⑥⑬	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	바나나	잘게썬방울토마토⑫
점심		기장밥 북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	로제카레덮밥 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 자른파프리카잡채⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부장국⑤⑥ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑪ 잘게썬깍두기⑨
오후간식		시금치베이컨주먹밥⑩ /현미차	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질		420.2/17.3	399.6/17	428.7/14.8	399.7/10.8	401.1/18.9
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
오전간식	배	삶은달걀①/보리차	연근새우죽⑨	잘게썬오이스틱/치즈②	사과	굴
점심	차조밥 콩나물국⑤ 자른소불고기⑤⑥⑬ 자른오이나물 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 자른양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 새우브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 자른새송이버섯나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	강원장비빔밥⑤⑥⑬ 송능 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥(소) 바지락칼국수⑤⑥⑬ 해물파전①⑤⑥⑪⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	쌀식빵①②⑥/우유②	팔칼국수⑥	찜감자/우유②	치즈핫도그①②⑥⑩	참치마요주먹밥①⑤ /보리차	우유②
열량/단백질	402.2/16.3	397/19	400.2/19	392.3/14.6	407.6/18.5	418.3/16.3
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	토마토⑫	연두부⑤	닭가슴살양파죽⑬	잘게썬파프리카스틱 /요거트②	자른사인머스켓	바나나
점심	흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 훈제오리구이 자른참나물무침 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑬ 자른매추리알장조림 ①⑤⑥ 건파래자반 잘게썬깍두기⑨	간장해물덮밥⑤⑥⑨⑪ 송능 찜만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 유부어묵국⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 두부장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	김가루채소주먹밥⑤ /보리차	찜고구마/우유②	감자고로케①⑤⑥	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	421.6/16.2	420.4/20.8	427.5/15.5	414.6/17.5	400/16.9	403.4/17.1
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
오전간식	키위	삶은달걀①/보리차	전복죽⑬	 보름달처럼 밝고 풍요로운 한가위 추석		
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 자른시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥ 게살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국①⑤⑥⑧ 순살찜닭⑤⑥⑬ 자른갯잎나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	방식빵①②⑤⑥/우유②	쌀국수 ⑬	단호박찜/우유②			
열량/단백질	430.8/16.4	405.7/19.7	392.7/16.7			
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 따뜻한 차와 함께 제공해주시기 바랍니다. ▶ [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) ⑲조 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	사과	연두부⑤	게살죽①⑤⑥⑧			
점심	잡곡밥 실파달걀국①⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑪ 자른배추된장나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 버섯들깨국 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨			
오후간식	소보로빵①②④⑥ /우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑬ /보리차	찜감자/우유②			
열량/단백질	397.6/15.3	396.1/17.2	428.9/17.5			

★ 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		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식		연두부⑤	소고기채소죽⑤⑥⑬	파프리카스틱/요거트②	바나나	잘게썬방울토마토⑫
점심	• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송농이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.	기장밥 복엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	로제카레덮밥 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부장국⑤⑥ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨⑪ 깍두기⑨
오후간식		시금치배이컨주먹밥⑩ /현미차	단호박찜/우유②	과일샐러드⑫	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질		664.6/27.1	603.4/25.8	618/21.6	620.6/16.8	601.6/28.3
날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
오전간식	배	삶은달걀①/보리차	연근새우죽⑨	오이스틱/치즈②	사과	굴
점심	차조밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물 배추김치⑨	참쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 새우브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	강원장비빔밥⑤⑥⑬ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	기장밥 부추달걀국① 순살고등어구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(소) 바지락칼국수⑤⑥⑬ 해물파전①⑤⑥⑦⑬ 배추김치⑨
오후간식	쌀식빵①②⑥/우유②	팔각국수⑥	찐감자/우유②	치즈한도그①②⑥⑩	참치마요주먹밥①⑤ /보리차	우유②
열량/단백질	619.7/25.1	622.4/30.1	608.1/26.1	602.1/22.1	611.9/28	613/23.9
날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	토마토⑫	연두부⑤	닭가슴살양파죽⑮	당근스틱/요거트②	자른샤인머스켓	바나나
점심	흑미밥 들깨우채국⑤⑥ 훈제오리구이 참나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	간장해물덮밥⑤⑥⑨⑪ 송농 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀현미밥 유부어묵국⑤⑥ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 두부장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	김가루채소주먹밥⑤ /보리차	찐고구마/우유②	감자고로케①⑤⑥	쌀과자⑤⑥/현미차	우유②
열량/단백질	602.3/23.1	600.6/29.8	610.7/22.2	604.6/25.5	638.6/27.4	609.3/26
날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
오전간식	키위	삶은달걀①/보리차	전복죽⑮			
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥ 계살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국①⑤⑥⑧ 순살찜닭⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	밤식빵①②⑤⑥/우유②	쌀국수⑬	단호박찜/우유②			
열량/단백질	615.5/23.4	607/28.4	618.1/26.3			
날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)	 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터		
오전간식	사과	연두부⑤	계살죽①⑤⑥⑧			
점심	잡곡밥 실파달걀국①⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑪ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 버섯들깨국 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	소보로빵①②④⑥ /우유②	소고기주먹밥⑤⑥⑬ /보리차	찐감자/우유②			
열량/단백질	606.1/23.7	636.8/27.6	612.7/24.9			

• 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 따뜻한 차와 함께 제공해주시기 바랍니다.

▶ [여수시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.] ◀

< 알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봉동)		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		