



여수 죽림2차 부영 사랑으로 어린이집

유아(만 1~2세) 오전간식축형

자연드림	육류, 과일류, 차류(현미차, 보리차, 메밀차등), 양념류(쌈장, 된장, 유채유, 간장, 울리고당, 설탕, 소금, 굴소스, 새우젓, 케찹, 흑임자, 들깨가루, 고추장, 우리밀, 전분가루, 쌀가루등), 유제품(우유, 요구르트등), 소스류(짜장가루, 카레가루, 돈가스소스, 스파게티소스 등), 면류(소면, 칼국수면등), 해물류(새우, 오징어, 조갯살우렁이등), 두부류(두부, 연두부등)백김치, 누룽지, 참치, 미역, 훈제오리, 어묵, 맛살, 유부, 너비아니, 북어, 김가루, 베이컨, 메추리알, 잔멸치, 햄, 우리밀 빵류(롤케이크, 식빵, 모닝빵 등)
원예농협(친환경식자재)	육류, 곡류(쌀, 잡곡등), 야채류, 과일류, 달걀, 장류, 두부류
로컬푸드&마트 등	육류, 야채류, 과일류, 생선(고등어, 삼치, 북어등)

★ 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(월)	2일(화)	전국동시지방선거일	4일(목)	5일(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	녹두죽	 <p>투표함</p> <p>여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터</p>	애호박죽①	시금치두부죽⑤
점심	찰쌀현미밥 감자원장국⑤⑥ 자른안매운제육볶음⑤⑥⑩ 자른콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 고등어무조림⑤⑥⑦ 자른청경채나물⑤ 잘게썬배추김치⑨		오드라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 실파장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑭ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	자른토마토⑫/우유②	모닝빵①②⑤⑥ / 메밀차③		참외/요구르트②	단호박찜/우유②
열량/단백질	416.6/14.7	421.3/15.7		437.1/18.7	411.6/16.6
날짜	8일(월)	9일(화)		10일(수)	11일(목)
오전간식	청경채죽⑤⑥	감자죽	해물죽⑤⑥⑨⑭⑯	파프리카죽	오징어부추죽⑭
점심	수수밥 우렁이맑은국⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 자른간장오리불고기⑤⑥ 자른부추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찰쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩⑮ 송능 소세지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 자른소고기장조림⑤⑥⑮ 자른얼갈이나물⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	미니토마토/우유②	우렁주먹밥⑤⑥/현미차	사과/치즈②	물만두국①⑤⑥⑩⑮⑯	찜감자/메밀차③
열량/단백질	429.6/15.1	434.8/14	399.1/14.8	433.3/16.4	398.4/16.6
날짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
오전간식	참깨죽	멸치김가루죽	찰쌀닭죽⑮	고구마죽	어묵당근죽⑤⑥
점심	찰쌀현미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이 자른숙주나물 잘게썬배추김치⑨	수수밥 버섯들깨국 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 자른열무된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 북엇국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑮ 자른무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송능 과일샐러드⑫ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 채소달걀말이①⑤ 우영채조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ / 메밀차③	참외/요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥ / 보리차	찜고구마/우유②
열량/단백질	435.6/21.6	405.1/19.2	436.1/19.2	438.3/14.1	437.7/13.3
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
오전간식	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	흑임자죽	순두부죽⑤	소고기채소죽⑮
점심	수수밥 청경채원장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭⑮ 자른새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 달걀국① 순살닭간장조림⑤⑥⑮ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찰쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 고등어구이⑤⑥⑦ 자른표고버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 송능 찜만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 오징어묵국⑭ 두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	메론/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ / 현미차	수박/치즈②	어묵탕⑤⑥	단호박찜/현미차
열량/단백질	400.5/17.5	433.6/18.5	399.4/16.4	390.4/12.3	392.3/16.8
날짜	29일(월)	30일(화)	▶ [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) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	북어죽	양배추죽①			
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 베이컨감자채볶음⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 닭곰탕①②⑥ 어묵잡채⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨			
오후간식	미니토마토/우유②	우유식빵①②⑤⑥ / 메밀차③			
열량/단백질	395/13.5	405.2/17.4			