

영양사: 배은진

(1~2세)

결재	조리사	원장
백지현		

날 짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식		참치죽	감자죽	달걀죽①	새우살죽⑨
점 심		보리밥 소고기무국⑩ 삼치구이 달걀브로콜리볶음① 배추김치	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치/🌿매실차	카레라이스⑩ 들깨미역국 불어묵조림 열무나물 배추김치	차조밥 복어국 닭살갓잎볶음⑤ 오이나물 배추김치/🌿매실차
오후간식		복숭아/요거트②	멜론/치즈②	롤케이크①②⑥/포도주스	편고구마/프로바이오틱②
연장반 간식		핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②	김가루주먹밥/보리차	바나나
열량/단백질		557/24	518/19	532/19	495/24
날 짜		8(화)	9(수) 동행데이🌿	10(목)	11(금) *곡성향교*
오전간식	누룽지/깍두기	채소죽	단호박죽	참치죽	전복죽⑩
점 심	백미밥 콩나물국⑤ 간장마파두부⑤⑩ 잔멸치볶음 배추김치	수수밥 닭곰탕⑤ 참치양배추볶음 무나물 배추김치	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑩ 애호박들깨나물 배추김치/🌿매실차	돈육채소볶음밥⑩ 유부장국⑤⑥ 달걀찜① 김자반볶음 배추김치	보리밥 소고기버섯국⑥ 삼치구이 온두부찜*양념장⑤ 배추김치/🌿매실차
오후간식	사과/우유②	새우살부추전①⑥⑨/매일차③	배/치즈②	식빵*딸기잼①②⑥/오렌지주스	바나나/우유②
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②	김가루주먹밥/보리차	바나나
열량/단백질	515/18	516/22	492/16	551/23	485/20
날 짜		15(화) *일일급식도우미*	16(수) 저염데이🚫	17(목)	18(금)
오전간식	누룽지/깍두기	새우살죽⑨	감자죽	전복죽⑩	달걀죽①
점 심	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈사태장조림⑩ 열갈이나물 깍두기	현미참쌀밥 어묵국 간장달걀비⑤ 김구이 배추김치	수수밥 소고기미역국⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 오이나물 백김치/🌿매실차	달걀국수⑥⑤ 밥1/2 물만두①⑤⑥⑩*간장소스 잔멸치볶음 배추김치	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑥ 숙주나물 깍두기/🌿매실차
오후간식	미니핫도그*케찹①②⑥⑩⑫ /사과주스	사과/요거트②	편고구마/우유②	멜론/치즈②	모닝빵*딸기잼①②⑥/오렌지주스
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②	김가루주먹밥/보리차	바나나
열량/단백질	534/16	551/24	591/18	554/21	513/15
날 짜		22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
오전간식	누룽지/깍두기	단호박죽	달걀곰살죽⑤		
점 심	보리밥 순두부백탕⑤ 너비아니구이②⑥ 애호박나물 배추김치	차조밥 어묵국 오리불고기 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 소고기무국⑥ 돈육갈비찜⑩ 파프리카잡채 배추김치/🌿매실차		
오후간식	삶은달걀①/어묵탕	바나나/우유②	유과/식혜		
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②		
열량/단백질	490/17	568/22	595/16		
날 짜		29(화) *생일day*	30(수)	♣ 본 식단은 친환경 농산물을 이용한 식단입니다. ♣ 저희 어린이집에서는 화학조미료를 사용하지 않으며 천연육수멸치, 다시마 등을 사용하고 있습니다. ♣ 저희 어린이집은 광양시 어린이급식지원센터의 지원을 받아 식단감수제를 실시함으로써 영양공급과 성분을 정확히 안내하고 있습니다. ♣ 저희 어린이집은 매주 동행DAY, 저염DAY 등 특별한날로 지정하여 식단을 제공하고 있습니다. (동행Day:광양 지역특산물 / 저염Day: 소금의 양을 줄인 날)	
오전간식	누룽지/깍두기	전복죽⑩	소고기죽⑥		
점 심	수수밥 새우살미역국⑨ 채소달걀말이① 불어묵볶음 깍두기	자장덮밥⑩ 콩나물국⑤ 물만두①⑤⑥⑩*간장소스 무나물 배추김치	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이 김구이 배추김치/🌿매실차		
오후간식	삶은달걀①/보리차	크림빵①②⑥/프로바이오틱②	사과/요거트②		
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②		
열량/단백질	452/15	551/21	501/19		

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 배추(열갈이, 봄동)	고춧가루	콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물							
육가공품 및 수산가공품							
전복	삼치	새우살			참치(다랑어)-원양산		만두(돈육)-국산
국내산	국내산	국내산			너비아니구이(우육)-국산		핫도그(돈육)-국산

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류
(야생산란류는 인위적으로 첨가하여 50, 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑩ / 케찹 ⑫ / 마요네즈, 머스터드 ①⑤
※ 가공식품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧
※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

※ 본 어린이집은 건국우유(저온살균우유-닥터유, 꼬끼우 / 떠먹는발효유-하이이 / 마시는 발효유-프로바이오틱)로 제공합니다.

영양사: 배은진

(3~5세)

결재	조리사	원장
		

날 짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식		참치죽	감자죽	달걀죽①	새우살죽⑨
점 심		보리밥 소고기무국⑩ 삼치구이 달걀브로콜리볶음① 배추김치	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치/매실차	카레라이스⑩ 들깨미역국 불어묵조림 얼무나물 배추김치	차조밥 복어국 닭살젓볶음⑤ 오이나물 배추김치/매실차
오후간식		복숭아/요거트②	멜론/치즈②	롤케이크①②⑥/포도주스	편고구마/프로바이오틱②
연장반 간식		핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②	김가루죽/보리차	바나나
열량/단백질		856/34	796/29	818/29	761/36
날 짜	7(월)	8(화)	9(수) 동행데이	10(목)	11(금) *곡성향교*
오전간식	누룽지/깍두기	채소죽	단호박죽	참치죽	전복죽⑩
점 심	백미밥 콩나물국⑤ 간장마파두부⑤⑩ 잔멸치볶음 배추김치	수수밥 닭곰탕⑥ 참치양배추볶음 무나물 배추김치	기장밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑥ 애호박겉튀김 배추김치/매실차	돈육채소볶음밥⑩ 유부장국⑤⑥ 달걀찜① 김자반볶음 배추김치	보리밥 소고기버섯국⑥ 삼치구이 온두부찜*양념장⑤ 배추김치/매실차
오후간식	사과/우유②	새우살부추전①⑥⑨/매실차③	배/치즈②	식빵*달걀찜①②⑥/오렌지주스	바나나/우유②
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②	김가루죽/보리차	바나나
열량/단백질	793/28	827/35	771/27	848/35	737/29
날 짜	14(월)	15(화) *일일급식도우미*	16(수) 저염데이	17(목)	18(금)
오전간식	누룽지/깍두기	새우살죽⑨	감자죽	전복죽⑩	달걀죽①
점 심	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈사태장조림⑩ 얼갈이나물 깍두기	현미참쌀밥 어묵국 간장닭갈비⑤ 김구이 배추김치	수수밥 소고기미역국⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 오이나물 백김치/매실차	닭갈비국수⑤⑥ 밥1/2 물만두①⑤⑥⑩*간장소스 잔멸치볶음 배추김치	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기청채볶음⑥ 숙주나물 깍두기/매실차
오후간식	미니핫도그*케찜①②⑥⑩⑫ /사과주스	사과/요거트②	편고구마/우유②	멜론/치즈②	모닝빵*달걀찜①②⑥/오렌지주스
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②	김가루죽/보리차	바나나
열량/단백질	819/25	848/38	896/26	852/33	789/24
날 짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
오전간식	누룽지/깍두기	단호박죽	닭가슴살죽⑤		
점 심	보리밥 순두부백탕⑤ 너비아니구이②⑥ 애호박나물 배추김치	차조밥 어묵국 오리불고기 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 소고기무국⑥ 돈육갈비찜⑩ 파프리카잡채 배추김치/매실차		
오후간식	삶은달걀①/어묵탕	바나나/우유②	유과/식혜		
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②		
열량/단백질	754/26	873/34	915/25		
날 짜	28(월)	29(화) *생일day*	30(수)	 기쁜가운한 하가위워세리	
오전간식	누룽지/깍두기	전복죽⑩	소고기죽⑥		
점 심	수수밥 새우살미역국⑨ 채소달걀말이① 불어묵볶음 깍두기	자장덮밥⑩ 콩나물국⑤ 물만두①⑤⑥⑩*간장소스 무나물 배추김치	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치구이 김구이 배추김치/매실차		
오후간식	삶은달걀①/보리차	크림빵①②⑥/프로바이오틱②	사과/요거트②		
연장반 간식	편고구마/식혜	핫케이크①②⑥/우유②	시리얼/우유②		
열량/단백질	695/23	848/33	771/29		

- ◆ 본 식단은 친환경 농산물을 이용한 식단입니다.
- ◆ 저희 어린이집에서는 화학조미료를 사용하지 않으며 천연육수멸치, 다시마 등을 사용하고 있습니다.
- ◆ 저희 어린이집은 광양시 어린이급식지원센터의 지원을 받아 식단감수제를 실시함으로써 영양공급과 성분을 정확히 안내하고 있습니다.
- ◆ 저희 어린이집은 매주 동행DAY, 저염DAY 등 특별한날로 지정하여 식단을 제공하고 있습니다.
(동행Day:광양 지역특산물 / 저염Day: 소금의 양을 줄인 날)

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	콩
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이, 봄동)	(두부, 콩국수, 콩비지)
					국내산	국내산
 납치,조파블락,참돔,미꾸라지,낙지,뽕장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어,아귀,주꾸미,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세					육가공품 및 수산가공품	
전복	삼치	새우살			참치(다랑어)-원양산	만두(돈육)-국산
국내산	국내산	국내산			너비아니구이(우육)-국산	핫도그(돈육)-국산

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류
(아황산류는 인위적으로 첨가하여 50.로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑩ / 케찜 ⑩ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤
※ 가공식품 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑩
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

※ 본 어린이집은 건국우유(저온살균우유-닥터유,꼬끼우 / 떠먹는발효유-하이요 / 마시는 발효유-프로바이오틱)로 제공합니다.