

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	6	7	8	9	10
오전간식			표고버섯죽	자두	새우죽⑤⑥⑨
점심			백미밥 감자국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑫ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 생선까스+타르타르⑤⑥⑩ 하안콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 탕국⑤⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양파볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식			복숭아⑪/우유②	단호박범벅①⑤/우유②	유과(한과)①②⑤⑥/옥수수차
영양분석			414 14 160 2	488 17 203 2	473 18 89 2
일자	13	14	15	16	17(제헌절)
오전간식	참깨죽	블루베리	채소죽⑤⑥	사과	당근죽
점심	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 안매운치즈달걀비②⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 실파맑은국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②⑤⑥/우유②	시리얼+우유②	복숭아⑪/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ /오렌지주스(무가당)	웨이감자구이②/보리차(물)
영양분석	492 25 245 2	462 23 153 4	420 18 184 2	448 19 96 2	475 18 64 4
일자	20	21	22	23	24
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	바나나	잔멸치죽	포도	
점심	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리구이+머스타드⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨열무국⑤⑥ 카레고동어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	찐고구마/우유②	온메밀국수③⑤⑥	복숭아⑪/우유②	옥수수빵①②⑤⑥/우유②	
영양분석	494 15 145 2	424 17 129 3	434 20 229 2	489 15 198 3	
일자	27	28	29	30	31
오전간식	감자죽	수박	미역죽⑤⑥	참외	치즈죽②
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 달걀찜① 치킨너겟+케첩①②⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑨	차조밥 맑은콩비지찌개⑤⑨⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 얼두나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 김치국⑨ 달걀말이①⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥/우유②	두부과자①⑤⑥/메밀차③	복숭아⑪/우유②	채소주먹밥⑤/옥수수차	쌀시리얼+우유②
영양분석	482 19 159 3	417 17 75 2	422 17 189 2	422 20 180 3	485 16 258 7
일자	1	2	3	4	5
오전간식	닭죽⑮	방울토마토⑫	두부죽⑤	키위	전복죽⑩
점심	흑미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 애호박전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	수수밥 근대말은국⑤⑥ 돼지고기안심장조림⑤⑥⑩ 양배추샐러드(사우전드)①⑤⑫ 깍두기⑨	차조밥 시라국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 순추나물 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	복숭아⑪/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩/보리차(물)	치즈스틱②⑤/우유②
영양분석	481 20 113 2	438 21 200 3	413 18 158 1	419 18 136 3	495 25 320 1

식단안내

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면에 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '▲' 기호로 표시합니다. (예. ▲사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 변화는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '▲' 어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

식품알레르기표시

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲젓
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등				
						한우 / 육우 / 젓소 / 수입산					북어	오징어	고등어		
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음용				러시아산	국내산	국내산	
국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	갈치	꽃게	전복	
												국내산	수입산	국내산	
농축산물·수산물 가공품															
생선까스	동그랑땡	탕수육	어묵	너비아니	참치	게살	훈제오리	쇠불고기	치킨너겟	명엽채	간장오리주물럭	불어묵	미니 핫도그	닭강정	오꼬노미야끼
국내산	수입산	국내산	수입산	국내산	수입산	수입산	국내산	국내산	수입산	수입산	국내산	수입산	수입산	국내산	수입산
원산지 표시(29종)		쌀(밥·죽·누룽지)·백미·현미·흑미·잡쌀/배추김치(배추·고춧가루)/콩(두부류·콩비지·콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참치/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/명게(우렁개)/전복/명어/부세													

▶ 함안군어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.