

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자		1	2	3	4
오전간식		사과	장국죽⑤⑥⑩	치즈죽②	복숭아
점심		짜장면밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 편마늘⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 들깨무쌈국 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 우동장국⑤⑥ 두부스테이크+소스 ①⑤⑥⑫⑬ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑫⑬ 돼지고기볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대나물 배추김치⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥/우유②	샤인머스켓/플레인요거트②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭/우유②	치즈케이크①②⑤⑥/우유②
영양분석		518 25 380 2	425 17 181 1	458 17 224 3	466 22 161 2
일자	7	8	9	10	11
오전간식	토마토⑫	타락죽②	당근죽	채소죽⑤⑥	바나나
점심	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 새우튀김⑤⑥⑨ 콘셀레드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	채소카레라이스⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜① 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태국⑤⑥ 매추리알창조림①⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	김밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	구운달걀①/우유②	샤인머스켓/요구르트②	시리얼+플레인요거트(토핑)①②⑤⑥	미트소스스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮/오렌지주스(무가당)
영양분석	471 21 144 2	487 22 225 2	436 16 107 2	438 18 175 2	396 13 56 1
일자	14	15	16	17	18
오전간식	키위	전복죽⑧	사과	청경채죽	얼무죽⑤⑥
점심	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 웨이징자구이+케첩②⑫ 김구이 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵조림⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치⑨	흑미밥 건새우맑은국⑨ 순살삼치조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수①⑤⑥/우유②	샤인머스켓/플레인요거트②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②
영양분석	470 19 152 4	497 17 131 2	475 20 160 2	464 18 223 2	458 23 362 3
일자	21	22	23	24(추석연휴)	25(추석)
오전간식	바나나	방울토마토⑫	깨죽	 풍성한 한가위 보내세요.	
점심	차조밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장닭갈비①⑤⑫ 양배추쌈 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥①⑤⑥⑫ 감자맑은국⑤⑥ 팽이버섯참치전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 두부조림⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨		
오후간식	찐감자/요구르트②	모닝빵+사과잼①②⑤⑥/우유②	샤인머스켓/우유②		
영양분석	423 20 106 3	496 25 160 4	448 19 249 2		
일자	28	29	30	<어린이 식생활 3대 실천>  1. 식사 전 손 씻기 2. 편식 감소 3. 음식 남김 감소	
오전간식	김치죽⑤⑥⑨	배	쇠고기죽⑫		
점심	기장밥 물만두국①⑤⑥⑩⑫⑮ 안매운오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 어묵탕⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시라국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	쌀시리얼+우유②	고구마맛탕⑤/우유②	샤인머스켓/플레인요거트②		
영양분석	493 17 200 8	522 19 225 2	448 21 194 2		

식단안내

식품알레르기표시

- ▶ 매추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '▲' 기호로 표시합니다. (예. ▲사과)
- ▶ 본 식단의 알레르기 번호는 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.

①난류(가금류)②우유③메밀④팥콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잰(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	오리	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등		
			한우 / 육우 / 젓소 / 수입산					동태	갈치	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루		러시아		국내산
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	황태	전복	꽃게
								러시아	국내산	국내산
농축산물·수산물 가공품										
맛살	새우튀김	동그랑땡	미트소스	어묵	햄	참치	불어묵	돈까스	핫도그	떡갈비
연육미국인도베트남	국내산	돼지고기국내산	쇠고기국내산	연육중국산	돼지고기국내산	원양태평양산	연육중국산	돼지고기국내산	돼지고기국내산	쇠고기국내산
										국내산
원산지 표시(29종) 쌀(밥,죽,누룽지),백미,현미,흑미,참쌀,배추김치(배추,고춧가루),콩(두부류,콩비지,콩국수),쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참치/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/우꾸미/가리비/명게(우렁쉥이)/전복/방어/부세										

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

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	7	8	9	10	11
오전간식		사과	장국죽⑤⑥⑬	치즈죽②	복숭아
점심	가장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 새우튀김⑤⑥⑨ 콘샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	짜장덮밥①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 아욱된장국⑤⑥ 짜마도⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 들깨무침국 동태전①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 우동장국⑤⑥ 두부스테이크+소스 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 돼지고기볶침 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 근대나물 배추김치⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥/우유②	사인머스켓/플레인요거트②	물만두⑤⑥⑩⑬⑮/우유②	치즈케이크①②⑤⑥/우유②
영양분석		740 35 543 3	607 24 259 2	655 24 319 5	666 32 230 3
일자	14	15	16	17	18
오전간식	토마토⑫	타락죽②	당근죽	채소죽⑤⑥	바나나
점심	가장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 새우튀김⑤⑥⑨ 콘샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	채소카레라이스⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달다리살구이⑤⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀파프리카① 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태국⑤⑥ 매추리알창조림①⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	김밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑯
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	구운달걀①/우유②	사인머스켓/요구르트②	시리얼+플레인요거트(토핑)①②⑤⑥	미트소스스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ /오렌지주스(무가당)
영양분석	673 30 206 3	695 31 322 3	623 23 153 2	626 26 250 3	566 19 80 2
일자	21	22	23	24(추석연휴)	25(추석)
오전간식	바나나	방울토마토⑫	깨죽		
점심	차조밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장달걀비⑤⑥⑮ 양배추쌈 깍두기⑨	쇠고기소보로덮밥①⑤⑥⑬ 감자맑은국⑤⑥ 팽이버섯참치전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 두부소림⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨		
오후간식	찐감자/요구르트②	모닝빵+사과잼①②⑤⑥/우유②	사인머스켓/우유②		
영양분석	604 28 152 4	709 35 228 6	640 27 356 3		
일자	28	29	30	<어린이 식생활 3대 실천>	
오전간식	김치죽⑤⑥⑨	배	쇠고기죽⑬		
점심	가장밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑮ 안매운오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 어묵탕⑤⑥ 채소달걀찜①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시락국⑤⑥ 순살가지미카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	쌀시리얼+우유②	고구마맛탕⑤/우유②	사인머스켓/플레인요거트②		
영양분석	704 24 285 12	745 28 322 3	640 30 277 2		

식단안내

- ▶ 매추리알, 방울토마토 등 표면이 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 번호는 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)②우유③메밀④팥⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잰(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	오리	수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등		
					한우	육우	젓소	수입산		동태	갈치	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩버지	배추	고춧가루	국용	볶음용		러시아	국내산	
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	
농축산물-수산물 가공품												
맛살	새우튀김	동그랑땡	미트소스	어묵	햄	참치	불어묵	돈까스	핫도그	떡갈비	간장오리주물럭	
연육미국인 노베트남	국내산	돼지고기국 내산	쇠고기국내 산	연육중국산	돼지고기국 내산	원양태평양 산	연육중국산	돼지고기국 내산	돼지고기국 내산	쇠고기국내 산	국내산	

원산지 표시(29종) 쌀(밥/죽/누룽지), 백미, 현미, 흑미, 찰쌀/배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩버지, 콩국수), 쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/멍게(우렁쉥이)/전복/방어/부세

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