

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜	[ 지역아동센터 식단안내 ]				1	2	
저녁					①학교급식법에 따라 권장 열량과 단백질량을 주 평균으로 산정하여 작성되었음을 알려드립니다. ②760~950kcal 기준으로 작성되었으며, 만 12~14세에게 제공시 연령에 따라 배식량을 조절하여 제공 가능합니다. ③각 지역아동센터 기호에 맞추어 고춧가루를 별도로 첨가하여 조리 가능합니다.	찹쌀현미밥 미소된장국⑤⑥ 돈육강정①⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	작은백미밥 칼국수⑤⑥ 새우삼채소볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식					꿀호떡①②④⑤⑥/우유②	식빵①②⑤⑥/미숫가루우유②	
열량/단백질					887/41	830/34	
날짜	4	5	6	7	8	9(말복)	
저녁	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	차조밥 쭉갓어묵국①⑤⑥⑧⑨⑬ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭가슴살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑬⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 유부장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침 배추김치⑤⑥⑨	찹국밥 콩나물국⑤ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑫⑬ 야채졸면무침⑤⑥ 단무지	작은찹쌀밥 삼계탕⑬ 비엔나채소볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑬ 오이고추된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식	찐만두①②⑤⑥⑩⑬⑬/두유⑤	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	잼식빵①②⑤⑥/엑상요구르트②	오트밀요거트②	수박화채②	
열량/단백질	924/43	943/33	774/30	940/29	780/37	808/36	
날짜	11	12	13	14	15	16	
저녁	기장밥 오징어국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 갯잎달걀비⑤⑥⑬ 마카로니콘샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 달걀탕⑬ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		수수밥 참치미역국⑤⑥⑬ 돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	달걀토스트①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/엑상발효유②	바나나우유②	찐옥수수/두유⑤		머핀①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	898/37	794/32	891/27	875/44		384/40	
날짜	18	19	20	21	22	23	
저녁	차조밥 황태국⑤⑥ 닭다리살소금구이⑬ 마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 물만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑬ 생선가스①⑤⑥/ 타르소스①②⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 차돌된장국⑤⑥⑬ 달걀찜① 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 시원한도토리묵국⑤⑥⑨ (대체:온도토리묵국) 매실청돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 콩치살무조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	오리고기채소볶음밥⑤⑥ 맑은버섯국⑤⑥ 여묵조림①⑤⑥⑧⑨⑬ 깍두기⑤⑥⑨	
오후간식	롤빵①②⑤⑥/우유②	감자샌드위치①②⑤⑥⑬/우유②	소떡소떡②⑤⑥⑩⑫⑬⑬/두유⑤	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬/보리차	모듬견과류④⑤⑬⑬⑬	시리얼⑤⑥/우유②	
열량/단백질	850/38	878/36	884/38	927/38	784/34	797/28	
날짜	25	26	27	28	29	30	
저녁	보리밥 호박익힌장국⑤⑥ 해물완자전①②⑤⑥⑨⑬⑬⑬ 호두연근조림⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	작은백미밥 돈육볶음우동①⑤⑥⑧⑨⑩ 돌깨무채국⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 얼갈이된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 김치국⑤⑥⑨ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	찹쌀현미밥 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후간식	짜장떡볶이②⑤⑥⑩⑬⑬/엑상발효유②	유부초밥①⑤⑥/보리차	참외	자른포도/두유⑤	치즈스틱①②⑤⑥/매일주스	과배기①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	782/26	827/34	945/42	824/35	772/45	880/30	

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부류/국공수/콩부		국내산	수입산	산	산	산
산	산	산	산	산	산	산	한우/육우/젓소	산				
수산물 및 가공품								식육가공품				
다랑어(참치)		고등어	오징어	동태/명태		꽃게	생선가스(명태)		비엔나소시지		떡갈비	돈가스
산		산	산	산		산	산		산		산	산

[알레르기 유발식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류

(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

\*식단감수 없이 식단표를 무단으로 수정·사용할 경우 센터에서 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.