

나눔꿈지역아동센터
2021년 3월 식단표

특정단제공



충주광역시북구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management



광주광역시 동구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

*감수지원: 영양팀 / 식단작성일:

2021.02.05

2021.02.05

월/요일		1일(월) 삼일절	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일
첫째주	간식		모닝빵&딸기잼 ①②⑤⑥	제철과일() 우유②	채소주먹밥⑤	제철과일() 요구르트②	
	식사		잡곡밥 얼큰오징어무국⑤⑥⑦ 돈육잡채⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑥ 매운콩나물무침⑤ 오이나물 각두기⑨	* 국 없는 날 * 백미밥 짜장소스②⑤⑥⑩⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑤ 양상추샐러드 +발사믹드레싱 각두기⑨	
	열량/단백질		734/35	749/29	752/26	795/28	
	일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
둘째주	간식	제철과일(바나나) 요구르트②	푸딩②	미니우동⑤⑥	전고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑤ 요구르트②	
	식사	잡곡밥 바지락국⑩ 오리불고기⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 부추양파겉절이 각두기⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤ 떡갈비채소볶음 ①⑤⑥⑩⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 미나리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 오징어제육볶음 ⑤⑥⑩⑦ 파래무채무침⑤⑥ 양배추찜,쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 갯잎닭갈비⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 각두기⑨	* 국 없는 날 * 참치채소비빔밥 +고추장소스⑤⑥ 옥수수전①⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥⑦ 오이달래무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	열량/단백질	729/24	758/35	775/39	764/32	819/30	
	일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
셋째주	간식	유부초밥⑤⑥	제철과일() 우유②	참쌀도넛①②⑤⑥ 요구르트②	크림떡볶이②⑥	쌀과자/주스	
	식사	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소고기새송이볶음 ⑤⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 김치콩나물국⑤⑨ 생선가스+타르타르S ①⑤⑥⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 오이지무침 각두기⑨	백미밥 달래된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑩ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 당근양파나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 실파달걀국① 코다리찜⑤⑥ 청경채나물 김구이⑤ 배추김치⑨	* 국 없는 날 * 햄채소볶음밥 ②⑤⑥⑩⑥ 버섯탕수⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 단무지무침⑩ 배추김치⑨	
	열량/단백질	738/28	813/23	789/23	761/41	760/18	
	일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
넷째주	간식	백설기/우유②	제철과일()	전고구마 미숫가루⑤	제철과일() 요구르트②	머핀①②⑤⑥	
	식사	잡곡밥 애호박젓국⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 갈비탕⑥ 두부양념조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 파프리카사과무침 각두기⑨	백미밥 들깨무국⑤⑥ 훈제오리볶음 콩나물무침⑤ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 감자미역국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩ 양파초절임 브로콜리볶음⑤⑥ 각두기⑨	* 국 없는 날 * 백미밥 카레라이스소스 ②⑤⑥⑩②⑥⑧ 김치전⑤⑥⑨ 숙주미나리나물 배추김치⑨	
	열량/단백질	754/27	809/26	798/35	781/23	763/23	
	일자/요일	29(월)	30(화)	31(수)	★ 알레르기 유발식품 19종 ★ ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
다섯째주	간식	피자②⑥⑩⑫⑬	제철과일() 떠먹는요구르트②	바람떡/우유②			
	식사	잡곡밥 콩나물국⑤⑨ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 냉이된장무침⑤⑥ 새송이버섯볶음 각두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 오이나물 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 새콤달콤무생채 새알나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	열량/단백질	761/33	794/43	731/29			

	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩비지)	배추김치	소고기 [한우]	축산물	수산물 / 가공품	식육가공품
원산지 표시	백미: 국내산 잡곡: 국내산	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	국내산	돼지고기: 국산 닭고기: 국산 오리고기: 국산	오징어: 산 고등어: 산 참치(다랑어): 산 명태(코다리): 산 생선까스(명태): 산 진미채(오징어): 산	햄박스테이크: 산 떡갈비: 산 훈제오리: 산 핫도그: 산 등그랑뎡: 산