

계림지역아동센터

2025년 2월 식단

첫 째 주	일자/요일					
	간식					
	식사	<p style="text-align: center;">★ 알레르기 유발식품 ★</p> <p style="text-align: center;">①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p style="text-align: center;">※ ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p style="text-align: center;">★ 지구데이 ★</p> <p style="text-align: center;">본 센터는 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단을 제공하고 있습니다.</p>				
	열량/단백질					
일자/요일	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	
간식	바나나/떠먹는요구르트②	닭강정⑤⑥⑫⑮	순대/초고추장⑤⑥	감자튀김①⑤/딸기	찐빵⑥/우유②	
식사	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>백미밥 삼겹살구이⑩ 어묵조림⑤⑥ 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨</p>	<p>잡곡밥 부대찌개②⑤⑥⑩⑮</p> <p>대파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>백미밥 알록달록잡채⑤⑥⑩ 소시지볶음⑤⑥⑩⑮⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨</p>	<p>잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>마파두부덮밥⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨/골드키위</p>	
열량/단백질	765/30	771/35	725/30	743/31	746/33	
셋 째 주	일자/요일	10일(월) 지구데이	11일(화)	12일(수) 정월대보름	13일(목)	14일(금) 겨울캠ป์
	간식	꿀떡/식혜	치즈스틱②⑤/사과	한라봉/부럼④⑭	피자빵①②⑤⑥⑫/주스	
	식사	<p>잡곡밥 물만두국①⑤⑥⑩ 순살코다리강정⑤⑥⑫ 배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>백미밥 콩나물제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨</p>	<p>오곡밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>백미밥 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨</p>	
	열량/단백질	775/31	764/31	792/31	759/29	795/29
넷 째 주	일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
	간식	♥행복한 간식 시간♥	유부우동⑤⑥	짜장떡볶이②⑤⑥⑩⑮⑱	찐달걀①/주스	시리얼⑤⑥&우유②
	식사	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>백미밥 매콤닭갈비⑤⑥⑮ 도토리묵+양념장⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>잡곡밥 등갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 김구이⑤ 깍두기⑨</p>	<p>백미밥 어묵국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨</p>	<p>잡곡밥(소량) 삼색수제비⑥ 닭봉구이⑤⑮ 봄동겉절이 깍두기⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>후리가케주먹밥⑤ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추샐러드①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨</p>
	열량/단백질	784/30	742/30	768/29	753/34	816/35
다 섯 째 주	일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
	간식	군고구마/요구르트②	로제스파게티②⑤⑥⑫	타코야끼①⑤⑥/주스	김말이튀김⑤/딸기	바람떡/우유②
	식사	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>잡곡밥 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨</p>	<p>백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 참치채소전①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>잡곡밥 고등어구이⑤⑥⑱ 두부조림⑤⑥ 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨</p>	<p>백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑱ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨</p>	<p style="text-align: center;">*국 없는 날*</p> <p>햄김치볶음밥②⑤⑥⑨⑩⑮ 알감자조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨/사과</p>
	열량/단백질	788/32	734/30	739/32	800/28	826/28

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치				소고기(한우/육우/젓소/수입)			돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물				수산물				식육가공품							
	코다리	고등어	오징어		진미채(오징어)	참치(가다랑어)	닭강정	햄(부대찌개)	소시지	돈가스	햄					
수입산	국내산	국내산		수입산	수입산	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)						