

※식단제공



계림지역아동센터 2025년 3월 식단

※감수식단제공



조선대학교와 함께하는

광주광역시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

*감수지원: 김보민 영양사

식단작성일: 2025. 2. 14. .

첫째 주	일자/요일	3일(월) 대체공휴일	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
	간식		호두과자①②⑥⑭/주스	시리얼⑤⑥&우유②	햄버거①②⑤⑥⑩	딸기/떠먹는요구르트②
식사		 <p>영원히 기억합니다. 대한독립만세!!</p>	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 백미밥 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 부추겉절이 배추김치⑨	잡곡밥 김치찌개⑤⑥⑨ 간장찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 김밥①②⑤⑥⑩⑬⑭ 떡볶이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질		728/28	742/27	787/33	800/26	
둘째 주	일자/요일	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
	간식	프렌치토스트①②⑤⑥/주스	바나나/떠먹는요구르트②	방울기정떡/우유②	고구마튀김⑤	한라봉/견과류바④⑤⑭
	식사	*국 없는 날* 백미밥 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김구이+달래장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 오징어김치전①⑤⑥⑨⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 백미밥 삼색달걀찜① 채소잡채⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 비빔밥/고추장⑤⑥ 갈비만두⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	810/25	795/29	805/27	781/30	798/25
셋째 주	일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
	간식	당후루	소보로빵①②④⑤⑥/주스	참치마요주먹밥/매실차	약과/우유②	키위/쿠키샌드①②⑤⑥
	식사	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 소불고기⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오리주물럭⑤⑥ 버섯장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 삼겹살구이⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 쌀밥(적은양) 토마토스파게티⑥⑫ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
	열량/단백질	774/30	763/25	728/30	791/25	765/27
넷째 주	일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목) 지구데이	28일(금)
	간식	아이스크림②	떡꼬치⑤⑥⑫	사과/떠먹는요구르트②	찐고구마/주스	카스테라①②⑥⑭/우유②
	식사	*국 없는 날* 잡곡밥 닭갈비⑤⑥⑬ 명엽채조림⑤⑥⑰ 양념깎이지⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 백미밥 돈채볶음⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 치킨가스/소스①⑤⑥⑬ 풀면채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 주꾸미볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑭ 어묵채소볶음⑤⑥ 단무지무침 배추김치⑨
	열량/단백질	731/28	735/29	811/29	744/25	797/26
다섯째 주	일자/요일	31일(월)	<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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯</p> <p style="text-align: center;">※ ⑬야황산류는 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>			
	간식	마늘빵①②⑤⑥/오렌지				
	식사	*국 없는 날* 백미밥 소고기육전①⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	열량/단백질	820/28				

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치				소고기(한우/육우/절소/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						수산가공품				식육가공품				
	오징어		고등어		꾸꾸미		참치(다랑어)				함박스테이크		치킨텐더		
국내산		국내산		국내산		수입산(원양산)				돼지고기(국내산) 소고기(국내산)		닭고기			