

계림지역아동센터

2025년 4월 식단

첫째 주	일자/요일	★ 지구데이 ★ 본 센터는 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단을 제공하고 있습니다.	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
	간식		시리얼⑤⑥&우유②	짜장떡볶이②⑤⑥⑩⑫⑬	찬치국수⑤⑥	사과/치즈스틱②⑤
식사	잡곡밥 수제비⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 백미밥 채소달걀찜①⑨ 소시지채소볶음②⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 새우볶음밥⑤⑨ 감자조림⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨		
열량/단백질	720/24	798/28	717/34	766/30		
둘째 주	일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
	간식	햄버거①②⑤⑥⑩주스	감자튀김⑤	바나나/떠먹는요구르트②	오렌지/약과①②⑤⑥	파배기빵①②⑤⑥/우유②
	식사	*국 없는 날* 잡곡밥 알록달록잡채⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 오이무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개②⑤⑥⑩⑫ 삼치조림⑤⑥⑥ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 안동찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 해물완자전⑤④⑨⑫ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	*국 없는 날* 카레라이스⑤⑥⑩ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 키위
	열량/단백질	771/30	734/34	738/30	735/29	765/27
셋째 주	일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
	간식	미니우동⑤⑥	찐고구마/저당요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/주스	바나나/푸딩	샤인머스켓/우유②
	식사	*국 없는 날* 백미밥 순대채소볶음⑤⑥⑩ 당근달걀찜①⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 홍합탕⑩ 오리주물럭⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤④ 배추김치⑨	백미밥 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 매콤콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 소불고기당면볶음⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	나물비빔밥&약고추장⑤④⑥ 감자된장국⑤⑥ 연두부/간장⑤⑥ 배추김치⑨ 주스
	열량/단백질	789/25	744/33	724/25	738/31	790/32
넷째 주	일자/요일	21일(월)	22일(화) 지구데이	23일(수)	24일(목)	25일(금)
	간식	쌀과자/밀크티	무개개떡/매실차	유부초밥⑤	피자빵②④⑩⑫⑬/주스	키위/떠먹는요구르트②
	식사	*국 없는 날* 백미밥(소량) 크림스프②⑤⑥⑫⑬ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤⑥⑫ 깍두기⑨	백미밥 김치찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 닭살채소조림⑤⑥⑫ 어묵볶음⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯국 삼겹살구이⑩ 상추,채소스틱+쌈장⑤④⑬ 배추김치⑨	*국 없는 날* 참치마요덮밥①⑤⑥⑫⑬ 고로케⑤⑥ 열무나물 배추김치⑨
	열량/단백질	787/32	792/32	700/33	770/25	818/33
다섯째 주	일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(화)	★ 알레르기 유발식품 ★ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
	간식	찬치국수⑤⑥	감자튀김⑤/주스	머핀①②⑤⑥/우유②		
	식사	*국 없는 날* 백미밥 부추달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬ 군만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 주스		
	열량/단백질	710/30	712/32	785/25		

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				수산물				식육가공품						
꾸꾸미		고등어		참치(다랑어)		해물완자전(오징어)		소시지		패티(햄버거)		햄			
수입산		국내산		수입산(원양산)		수입산		돼지고기(국내산)		쇠고기(호주산)		돼지고기(국내산)			