

계림지역아동센터

2025년 5월 식단

첫째 주	일자/요일					1일(목)	2일(금)
	간식					치즈볼①②⑤⑥/주스	피자①②⑤⑥⑩⑬
	식사	<p>★ 알레르기 유발식품 ★</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯</p> <p>※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>★ 지구데이 ★</p> <p>육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.</p>				잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 김밥①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 국물떡볶이⑤⑥ 순대/초고추장⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질					733/33	801/27
둘째 주	일자/요일	5일(월) 어린이날/석가탄신일	6일(화) 대체휴일	7일(수)	8일(목) 지구데이	9일(금)	
	간식			팝콘치킨①⑤⑥⑬/주스	꿀떡/주스	오렌지/떠먹는요구르트②	
	식사			*국 없는 날* 카레라이스⑤⑥⑩ 해물완자조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부달걀부침①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	*국 없는 날* 백미밥 치즈돈까스①⑤⑥⑩ 쫄면채소무침⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	
	열량/단백질			772/30	783/28	752/31	
셋째 주	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	
	간식	아이스크림②	짜장떡볶이②⑤⑥⑩⑬⑮	바나나/우유②	감자튀김⑤	롤빵①②⑤⑥/매실차	
	식사	*국 없는 날* 백미밥 찜닭⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 만두국①⑤⑥⑩⑬⑮⑰ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 백미밥 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 김치볶음밥⑤⑨ 비엔나소시지구이⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨/방울토마토⑫	
	열량/단백질	733/28	786/31	809/25	721/25	833/29	
넷째 주	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	
	간식	청포도/떠먹는요구르트②	소보로빵①②⑤⑥/주스	시리얼⑤⑥&우유②	떡꼬치⑤⑥⑫/오렌지	미니우동⑤⑥	
	식사	백미밥 달걀파쿠① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 훈제오리구이①⑤ 감자채볶음⑤ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 잡곡밥 해물파전①⑤⑥⑨⑫⑰ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 채소주먹밥⑤ 닭살고구마조림⑤⑥⑩ 김말이떡강정⑤⑥ 배추김치⑨	
	열량/단백질	764/34	723/25	822/28	723/25	811/26	
다섯째 주	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	
	간식	단호박찜/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑮⑰	감자튀김⑤	피자빵②⑥⑩⑫⑮/주스	키위/떠먹는요구르트②	
	식사	*국 없는 날* 잡곡밥 삼겹살구이⑩ 어묵조림⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 백미밥(소량) 로제스파게티②⑤⑥⑫ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 사골떡국⑩ 오징어채소볶음⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	*국 없는 날* 돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 달걀후라이①⑤ 콩나물무침⑤ 주스	
	열량/단백질	820/27	770/27	767/27	734/31	719/26	

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	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물				수산가공품				식육가공품								
	고등어		오징어		참치(다랑어)		해물완자(오징어)		햄(김밥)		돈까스		소시지		훈제오리		미트볼
국내산		수입산		수입(원양산)		수입산		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		오리고기(국내산)		돼지고기(국내산)	