

# 2월 식단표

6~18세(중식 + 석식)

| 구분                   | 월  | 화  | 수   | 목  | 금  | 토   |
|----------------------|--|--|---|--|--|---|
| 1주                   | 2  | 3  | 4   | 5  | 6  | 7   |
| 간식                   | 파인애플   | 떠먹는요구르트②   | 떡꼬치⑤⑥⑫  | 포도   | 잼샌드위치①②⑤⑥<br>우유②   | 우유미숫가루②⑤  |
| 석식                   | 백미밥<br>순두부백탕①⑤<br>치즈등갈비찜⑤⑥⑩<br>명엽채볶음⑤⑥<br>돌나물초무침⑤⑥<br>배추김치⑨  | 해물칼국수⑤⑥⑦⑫<br>백미밥1/2<br>메밀전병③⑤⑥⑨⑩<br>봄동나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                         | 잡곡밥<br>육개장⑤⑥⑬<br>비엔나소시지채소볶음<br>⑤⑥⑩<br>콩자반⑤⑥<br>애호박나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과 | 백미밥<br>매콤복어국⑤⑥<br>닭가슴살스테이크⑤⑬<br>온두부찜⑤+양념장⑤⑥<br>콘샐러드(올리브유)<br>깍두기⑨    | 잡곡밥<br>사골떡국⑬<br>삼치구이⑤⑥<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>양념갯잎지⑤⑥<br>배추김치⑨                 |   |
| 열량(kcal)<br>및 단백질(g) | 6~11세<br>1,100<br>64<br>12~18세<br>1,546<br>91  | 1,125<br>49<br>1,547<br>68   | 1,273<br>45<br>1,538<br>54  | 1,090<br>53<br>1,540<br>76   | 1,165<br>47<br>1,570<br>63   | 649<br>26<br>857<br>34  |
| 2주                   | 9  | 10   | 11  | 12   | 13   | 14  |
| 중식                   |  |  |   | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑬<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>게맛살전①⑤⑥⑧<br>미나리나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>팜팜국⑤⑥⑨⑬⑫<br>돼지고기가지볶음⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>유채나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨              | 하이라이스⑤⑩<br>미소된장국⑤⑥<br>쇠고기찜쌀구이⑤⑬<br>숙갓나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                |
| 간식                   | 시리얼⑤⑥+우유②  | 치즈스틱①②⑤⑥   | 한라봉   | 슈크림빵①②⑤⑥+과채주스  | 파인애플   | 떠먹는요구르트②  |
| 석식                   | 잡곡밥<br>달래된장찌개⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥+쌈무<br>오징어숙회⑬+초장⑤⑥<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>바나나                               | 새우필라프(새우볶음밥)<br>⑤⑥⑨<br>+달걀후라이①⑤<br>크림스프②⑥<br>차돌박이떡볶이⑤⑥⑬<br>파프리카새콤무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부전국⑤⑨<br>수육⑩+쌈장⑤⑥⑬<br>메추리알곤약장조림①⑤⑥<br>부추양파무침⑤⑥<br>배추김치⑨         | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>닭살허브구이⑤⑬<br>납작만두⑤⑥⑩<br>+양배추무침⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>배춧국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>두부샐러드(참깨드레싱)<br>①⑤<br>채소튀김⑤⑥<br>깍두기⑨ |   |
| 열량(kcal)<br>및 단백질(g) | 6~11세<br>1,192<br>47<br>12~18세<br>1,550<br>61  | 1,209<br>56<br>1,545<br>72   | 1,094<br>59<br>1,538<br>83  | 1,094<br>41<br>1,538<br>59   | 1,101<br>52<br>1,555<br>74   | 628<br>23<br>872<br>33  |
| 3주                   | 16(실연휴)  | 17(실날)   | 18(실연휴)   | 19   | 20   | 21  |
| 중식                   |  <p>새해복 많이 받으세요</p> |  |   | 달걀간장비빔밥①⑤⑥<br>순두부찌개①⑤<br>크래미양배추볶음<br>①⑤⑥⑧<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨         | 잡곡밥<br>건새우아육된장국⑤⑥⑨<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>진미채볶음⑤⑥⑦<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨             | 해물팟타이(해물볶음쌀국수)<br>①④⑤⑥⑨⑬⑫<br>매콤버섯국⑤⑥<br>닭봉구이⑤⑬<br>시금치나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 간식                   |  |  |   | 딸기   | 마들렌①②⑤⑥+우유②  | 우유미숫가루②⑤  |
| 석식                   |  |  |   | 백미밥<br>다시마찜국⑤⑥<br>치즈달걀비⑤⑥⑬<br>돈육녹두전①⑤⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨          | 백미밥<br>등뼈감자탕⑤⑥⑩<br>두부부침⑤⑥<br>메추리알케첩볶음<br>①⑤⑥⑫<br>아삭이고추된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨    |   |
| 열량(kcal)<br>및 단백질(g) | 6~11세<br>1,157<br>60<br>12~18세<br>1,536<br>79  | 1,177<br>53<br>1,540<br>70   | 622<br>39<br>865<br>54  |  |  |   |

| 구분  | 월  | 화  | 수   | 목   | 금   | 토        |
|---|--|--|---|---|---|----------|
| 4주  | 23   | 24   | 25  | 26  | 27  | 28       |
|  <b>중식</b><br>쇠고기콩나물무밥⑤⑬<br>+달래양념장⑤⑬<br>근대된장국⑤⑬<br>볼어묵볶음⑤⑬<br>얼갈이나물무침⑤⑬<br>깍두기⑨ | <b>잡곡밥</b><br>유부김치국⑤⑨<br>돈육찜스테이크⑤⑬⑫<br>달걀장조림①⑤⑬<br>양상추샐러드(오리엔<br>탈드레싱)⑤⑬<br>깍두기⑨ | <b>백미밥</b><br>들깨수제빫국⑥<br><b>치킨너겟</b> ①②⑤⑬⑭<br>+머스타드소스①⑤<br>아몬드멸치조림⑤⑬<br>도라지무침⑤⑬<br>배추김치⑨ | <b>쇠고기마라탕</b> ⑤⑬⑭<br><b>백미밥</b> 1/2<br>군만두⑤⑬⑭<br>오복지무침⑤⑬<br>배추김치⑨   | <b>백미밥</b><br>얼큰속죽국⑤⑬<br>항정살간장조림⑤⑬⑭<br>명란달걀말이①⑤<br>봄동나물무침⑤⑬<br>깍두기⑨                 | <b>두부가지볶음밥</b> ⑤⑬<br><b>청경채된장국</b> ⑤⑬<br><b>칠리새우</b> ①⑤⑬⑭⑮<br><b>깍잎나물무침</b> ⑤⑬<br>배추김치⑨ |          |
| 간식  | 삶은달걀①+보리차  | 사과   | 편빵①②⑥+매실차   | 시리얼⑤⑬+우유②   | 핫도그①②⑤⑬⑭  | 떠먹는요구르트② |
|  <b>석식</b>  | <b>백미밥</b><br>닭개장⑤⑬⑮<br>임연수구이⑤⑬<br>두부툰무침⑤⑬<br>애호박나물볶음⑤⑬<br>배추김치⑨                 | <b>잡곡밥</b> ⑤⑬⑭<br>조갯살부추국⑮<br>쇠고기육전①⑤⑬⑭<br>세발나물무침⑤⑬<br>배추김치⑨<br>요구르트②                     | <b>잡곡밥</b><br>갈비탕⑮<br>낙지볶음⑤⑬+소면⑥<br>파프리카콘치즈구이①②⑤<br>우엉조림⑤⑬<br>배추김치⑨   | <b>백미밥</b><br>꽃게된장국⑤⑬⑮<br><b>훈제오리</b> 단호박찜⑤⑬<br>들기름두부구이⑤<br>치커리무침⑤⑬<br>배추김치⑨<br>천혜향 | <b>잡곡밥</b><br>황태국⑤⑬<br><b>너비아니</b> 구이⑤⑬⑭⑮<br>달걀채소볶음⑤⑬⑮<br>미나리나물무침⑤⑬<br>배추김치⑨            |          |
| 열량(kcal) 6~11세 1,149 58 1,097 42 1,283 46 1,199 46 1,108 52 682 27<br>및 단백질(g) 12~18세 1,538 78 1,542 61 1,534 56 1,536 60 1,535 73 869 34                       | <b>생일식단</b>  |  | <b>특별식단</b>   |   |   |          |
|  <b>중식</b>  | <b>백미밥</b><br>매콤콩나물국⑤<br>쇠갈비찜⑤⑬⑭<br>채소달걀말이①⑤<br>시금치나물무침⑤⑬<br>깍두기⑨                | <b>잡곡밥</b><br>미소된장국⑤⑬<br>돼지목살구이⑩<br>두부양념조림⑤⑬<br>모듬쌈+쌈장⑤⑬⑭<br>배추김치⑨                       | <알레르기 유발식품><br>①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀<br>⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토<br>⑬야황산류(SO2잔류량, 10mg/kg 이상 함유)⑭호두⑮닭고기<br>⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  |   |   |          |
| 간식  | 케이크①②⑤⑬+우유②  | 크로와상샌드위치<br>①②⑤⑬⑭⑮⑯  |   |   |   |          |
|  <b>석식</b>  | <b>잡곡밥</b><br>전복미역국⑤⑬⑭<br>순살파닭⑤⑬⑮<br>고구마피자①②⑤⑬⑭⑮<br>오이피클<br>배추김치⑨                | <b>쇠고기카레라이스</b> ⑤⑬⑭*<br>우동국물⑤⑬<br>왕새우튀김⑤⑬⑮<br>풀면채소무침⑤⑬<br>배추김치⑨                          | * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>유통되는 식품은 제조공정을 거치며 식품 알레르기 유발물질이 혼합·유입될 수 있습니다.<br>따라서 조리 중 식품 알레르기 유발 식품이 직접 들어가지 않아도 예민도에 따라 알레르기 반응이 나타날 수 있으니, 식품성분표를 확인해 주세요. |   |   |          |
| 열량(kcal) 6~11세 1,261 53 1,229 47<br>및 단백질(g) 12~18세 1,541 65 1,536 59   |  |  |   |   |   |          |

| 원산지표시 | 쌀    |    | 콩    |    | 축산물  |                   | 식육가공품   |      | 어육가공품  |    |      |      |         |     |
|-------|------|----|------|----|------|-------------------|---------|------|--|----|------|------|---------|-----|
|       | 산지   | 산지 | 산지   | 산지 | 산지   | 산지                | 산지      | 산지   | 산지   | 산지 |      |      |         |     |
| 원산지표시 | 밥    | 산  | 두부   | 산  | 쇠고기  | 국내산<br>(한우/육우/젖소) | 비엔나 소시지 | 산    | 참치캔  | 산  |      |      |         |     |
|       | 죽    | 산  | 순두부  | 산  |      | 외국산               | 산       | 떡갈비  | 산  | 어묵 | 산    |      |         |     |
|       | 누룽지  | 산  | 연두부  | 산  |      |                   |         | 돼지고기 | 산  |    |      | 왕돈가스 | 산       | 계맛살 |
|       | 쌀가공품 |    |      | 산  | 닭고기  | 산                 | 베이컨     |      |  | 산  | 진미채  | 산    |         |     |
|       | 배추   |    |      | 산  |      |                   | 산       |      |  | 산  |      |      | 함박 스테이크 |     |
|       | 배추   | 산  | 고춧가루 | 산  | 오리고기 | 산                 |         |      |  |    | 치킨너겟 | 산    | 산       |     |
|       | 수산물  |    |      | 산  |      |                   | 산       | 산    | 훈제오리   | 산  | 산    | 산    |         |     |
|       | 오징어  | 산  | 동태   | 산  | 산    | 산                 |         |      | 너비아니   | 산  |      |      | 산       | 산   |
|       | 고등어  | 산  | 낙지   | 산  |      |                   |         |      | ※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산<br>- 쇠고기 미국산<br>- 닭고기 국내산 |    |      |      |         |     |
|       | 꽃게   | 산  | 전복   | 산  |      |                   |         |      |  |    |      |      |         |     |