

[식식 식단(집단급식소)]

2020년 02월 식단표



어린이급식관리지원센터

어린이 식단작성 프로그램

작성자 :

만 1~2세 영아 식단

구분				1 [토]				
저녁							백미밥 배추된장국 ⑤ ⑥ 고구마쇠고기조림 ⑤ ⑥ ⑬ 애호박볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑥	
열량(kcal)/단백질(g)				323/13				
구분		2 [일]	3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]
저녁		백미밥 순두부백탕 ① ⑤ 잘게썬깍두기 ⑥ 냉이나물 ⑤ ⑥ 편만두 ⑤ ⑥ ⑬	백미밥 부추채침국 쇠불고기 ⑤ ⑥ ⑬ 김구이 잘게썬배추김치 ⑥	흑미밥 봄동된장국 ⑤ ⑥ 고등어구이 ⑤ ⑥ ⑦ 무른우영채조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 들깨묵국 ⑤ ⑥ (저염-저당)돼지고기장조림 ⑤ ⑥ ⑬ 감자채볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 두부찌개 ⑤ 오리훈제구이(머스타드소스) ① ⑤ 매생이전 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑥	수수밥 쇠고기미역국 ⑤ ⑥ ⑬ 새우달걀말이 ① ⑤ ⑥ 시금치나물 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑥	
열량(kcal)/단백질(g)			383/18	324/15	317/14	336/15	407/17	314/14
구분		9 [일]	10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금]	15 [토]
저녁		백미밥 콩나물국 ① 두부강정 ⑤ ⑥ ⑬ 무나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	차조밥 부추달걀국 ① 참치채소볶음 ⑤ 봄동무침 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	기장밥 백팍볶음 ⑤ ⑦ ⑬ 쇠고기육전 ① ⑤ ⑬ 감자조림 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 사골맛국 ⑬ 오징어숙회+유자소스 ⑦ 시금치나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 불어묵국 ⑤ ⑥ ⑧ 돼지고기볶음 ⑤ ⑥ ⑬ 건파래무침 ⑤ ⑥ 잘게썬깍두기 ⑥	수수밥 미역미소장국 ⑤ ⑥ (저당)달걀비 ⑤ ⑥ ⑧ 새송이버섯전 ① ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	
열량(kcal)/단백질(g)			383/12	322/19	451/21	276/15	385/15	322/16
구분		16 [일]	17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]
저녁		백미밥 만둣국 ① ⑤ ⑥ ⑬ 어묵잡채 ⑤ ⑥ 실치볶음 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	기장밥 콩비지찌개 ⑤ ⑥ ⑬ 갈치조림 ⑤ ⑥ 버섯탕수 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 안매운닭개장 ⑤ ⑥ ⑧ 연두부+흑임자소스 ① ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥ 오이무침 ⑤ ⑥	백미밥 우렁이된장국 ⑤ ⑥ 돼지고기콩나물찜 ⑤ ⑥ ⑬ 청경채나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	차조밥 들깨채소국 ⑤ ⑥ 매추리알장조림 ① ⑤ ⑥ 달래전 ① ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 유채된장국 ⑤ ⑥ 고등어구이 ⑤ ⑥ ⑦ 잘게썬배추김치 ⑥ 양송이버섯볶음 ⑤	
열량(kcal)/단백질(g)			435/21	409/15	330/15	293/15	410/15	327/15
구분		23 [일]	24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]
저녁		백미밥 바지락국 ⑬ 닭가슴살테리야까구이 ⑤ ⑥ ⑬ 무나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	수수밥 두부된장국 ⑤ ⑥ 시금치달걀말이 ① ⑤ ⑥ ⑧ 미니새송이버섯볶음 ⑤ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 콩나물국 ⑤ 오징어완자전 ① ⑤ ⑥ ⑦ 봄동나물 ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 통합살미역국 ⑤ ⑥ ⑬ 돼지고기피망볶음 ⑤ ⑥ ⑬ 과일샐러드(요거트드레싱) ② 잘게썬배추김치 ⑥	흑미밥 버섯쇠고기국 ⑤ ⑥ ⑬ 참치감자볶음 ⑤ ⑥ 애호박전 ① ⑤ ⑥ 잘게썬배추김치 ⑥	백미밥 부추달걀국 ① 잘게썬배추김치 ⑥ 짜장떡볶이 ⑤ ⑥ 온두부찜 ⑤	
열량(kcal)/단백질(g)			294/16	341/16	323/18	337/17	347/12	417/17
구분								
저녁								
열량(kcal)/단백질(g)								
<원산지 표시>				<알레르기 유발식품 표시>				
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)				
산	한우/젓소/육우	산	산					
김치	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	명태	오징어					
배추:								
고춧가루:	산	산	산					