수원시 어린이급식관리지원센터

2024년 3월 지역아동센터 저녁식단 및 간식_만6-11세

영양사 최수명

	일	월	화	수(저녁: 일품)	목	금	토
	3/31					1 *삼일절*	2
저녁	차조밥 온도토리묵국5,6,9 오리고기주물럭5,6 미역줄기볶음5,6 깍두기9	※ 지역아동센터의 저녁식단은 급식소 식재료 구매와 활용의 효율성을 고려하여 당일 점심 및 전날 식단 등의 식재료 일부를 활용하도록 구성되어 있으며, 동일한 메뉴가 제공되거나 중복되는 조리법이 없도록 구성됩니다.				잡곡밥 북어무국5,6 고추장등갈비구이5,6,10 근대나물5,6 깍두기9	귀리밥 감자옹심이국5,6 햄달걀부침 1,5,6,10,12,15,16 고사리나물5,6 배추김치9
간식	씨리얼5,6 우유2					귤 떠먹는요구르트2	와플1,2,5,6 크림치즈2
열량/단백질	777/23					630/40	623/25
	3	4	5	6	7	8	9
저녁	현미밥 미소국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 콘샐러드2 깍두기9	보리밥 배추국5,6 갈치조림5,6 마나리무침5,6 깍두기9 치커모둠무침, 오이지	차조밥 닭개장5,15 동그랑땡구이 1,5,6,10,16 숙주나물5,6 깍두기9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,8 우동장국5,6 김말이튀김5 배추김치9	기장밥 닭새송이된장국5,6 소고기단호박볶음5,6,16 깻잎나물5,6 깍두기9	수수밥 갈비탕5,6,16 두부조림5,6 어묵야고추된장무침5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5,6 닭강정5,6,12,15 잔멸치볶음5,6 깍두기9
간식	샤인머스켓 떠먹는요구르트2	크림스프2,5,6,15,16 크루통1,2,5,6	수제블루베리우유2	사과 떠먹는요구르트2	핫도그 1,2,5,6,10,15,16,18	찐고구마 둥굴레차	꿀설기 우유2
열량/단백질	762/33	600/23	611/22	772/24	689/28	745/23	839/36
	10	11	12	13	14	15	16
저녁	흑미밥 아욱된장국5,6 삼치엿장조림5,6 오이무침5,6 깍두기9	검정콩밥5 미역국5,6 돼지고기김치찜 5,6,9,10 도라지나물5 깍두기9	귀리밥 순한마라탕5,6,16 스크램블에그1,2,5 명엽채조림5,6 배추김치9	잡곡밥 목살크림리조또 1,2,5,6,10,15,16,18 팽이버섯맑은국 오이달래무침 깍두기9	잡곡밥 시금치된장국5,6 시서기무국1,2,5,6,10,16 소시지구이2,5,6,10,16 김자반5 배추김치9 치조잡자그라탕, 오이무침	현미밥 물만두국1,2,5,6,10,16,18 닭가슴살간장조림 5,6,15 쫄면채소무침5,6 깍두기9	보리밥 애호박고추장찌개5,6 돼지고기양배추볶음 5,6,9,10,18 고구마범벅1,5 배추김치9
간식	앙버터빵1,2,5,6	잼모닝빵1,2,5,6	파인애플	꿀떡 두유5	찹쌀꽈배기1,2,5,6	우유미숫가루2,5 오이무침	당근치즈주먹밥2,5,6,16
열량/단백질	702/28	724/32	665/31	664/22	724/24	772/35	787/29
	17	18	19	20	21	22	23
저녁	수수밥 무채국5,6 소고기구이5,16 브로콜리흑임자소스무침 1,5 배추김치9	백미밥 가쓰오장국5,6 함박스테이크 1,2,5,6,10,12,15,16,18 달걀채소부침1,5 배추김치9	흑미밥 근대맑은국5,6 제육볶음5,6,10 느타리버섯나물5,6 깍두기9	칼국수5,6 매밀전병 2,3,5,6,10,16,18 상추무침5,6 배추김치9 브로콜리+초장, 단무지무침	차조밥 유부된장국5,6 소고기대리야끼조림 5,6,15,16,18 배추나물5,6 깍두기9	기장밥 김치국5,9 닭살파프리카볶음 5,6,15 연근전1,5,6 깍두기9	검정콩밥5 부대찌개 2,5,6,9,10,12,15,16 고등어구이5,6,7 메추리알케첩조림1,5,12 깍두기9
간식	한라봉 떠먹는요구르트2	잔치지떡 보리차	연유토스트1,2,5,6	짠감자 우유2	옥수수스프2,5,6,15,16 크루통1,2,5,6	씨리얼5,6 우유2	바나나
열량/단백질	817/28	844/35	605/30	683/20	818/28	827/36	690/39
	24	25	26	27	28	29	30
저녁	잡곡밥 미역국5,6 돼지불고기5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	귀리밥 콩가루배추국5,6 차돌양파볶음 5,6,9,16,18 청경채나물5,6 깍두기9	현미밥 감자된장국5,6 주꾸미조림5,6 부추전1,5,6 배추김치9	오므라이스1,5,12 쑥갓맑은국 크림새우1,5,6,9 깍두기9 오이부추무침	수수밥 실파된장국5,6 안동찜닭5,6,15 브로콜리볶음5 배추김치9 총각	흑미밥 채소당면국5,6 두부스테이크 1,5,6,12,16,18 숙주나물5,6 깍두기9	기장밥 동태국5,6 소고기장조림5,6,16 시금치나물5,6 배추김치9
간식	핫케이크1,2,5,6 유자차	단호박꿀찜 우유2	오렌지 우유2	소떡소떡 2,5,6,10,12,16	군만두 1,2,5,6,10,16,18	딸기 떠먹는요구르트2	마들렌1,2,5,6 메밀차3
열량/단백질	672/29	708/22	679/29	642/24	667/31	663/29	659/30

<원산지 표시>

쌀			콩류	소고기(국내산 (한우, 육우, 젖소)표기)		육류·가금류			수산물	
밥	현미	흑미	두부	국거리용	볶음 및 찜류	돼지고기	닭고기	오리고기	갈치	고등어
산	산	산	산	산( )	산( )	산	산	산	산	산

수산물		식육가공품						배추김치	
주꾸미	동태	햄	돈까스	동그랑땡	닭강정	소시지	함박스테이크	배추	고춧가루
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

알레르기 유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함)	⑲ 잣	

원산지 표시품목						
	쌀 [쌀 가공품포함,찹쌀,현미,찐쌀,밥,죽,누룽지포함]	배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함), 고춧가루]	콩 [두부류,콩국수,콩비지]			
	소고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젖소]	돼지고기	닭고기	양고기	오리고기	염소고기(유산양포함)
	수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 명게(우렁쉥이), 방어, 전복, 부세, 가리비]					

※ 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로, 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.
특히, 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발물질을 반드시 확인 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략 가능합니다.)

☑ 식단표에 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체>