

결재	센터장	생활복지사

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2024. 11. 13.
 작성: 영양운영팀



2024년 12월 저녁 식단표

4찬식 ② (아동, 만6-11세)



날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ ★연근카레조림⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	귀리밥 새우살애호박맑은국⑨ 항정살구이⑤⑩ 감자채볶음⑤⑥ 쌈채소&저염쌈장⑤⑥⑬ 석박지(깍두기)⑨	잡곡밥 어묵탕⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑥⑨ 두부치즈전①②⑤⑥ 오징어브로콜리숙회&초고추장⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 무쌈국⑤⑥ 달걀찜① (도토리)묵채소무침⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨ 석류에이드
간식	굴+우유②	피칸파이①②⑥⑭+매실차	사과+떠먹는요거트②	증편+과채주스	바나나+우유②
열량/단백질	755/28	736/26	732/30	711/27	767/26
변동사항					
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩ 어묵곤약조림⑤⑥ 토마토리코타 치즈샐러드&드레싱①②⑩ 깍두기⑨	흑미밥 황태콩나물국⑤ 닭다리살소금구이⑤⑥ 쫄면채소무침⑤⑥ 김구이 볶음김치(배추김치)⑤⑨	잡곡밥 맑은오징어국⑦ (돈육⑩)마파두부⑤⑥ 버섯채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 나박김치(깍두기)⑨	울무밥 근대된장국⑤⑥ 한우쇠갈비찜⑤⑥⑭ 메추리알케첩조림①⑤⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫ 유부숙가맑은국⑤⑥ (통다리)치킨까스&소스①⑤⑥⑭ 채소피클 무생채(깍두기)⑨ 사과
간식	꿀떡+보리차	키위+우유②	소금빵①②⑤⑥+망고주스	딸기+떠먹는요거트②	크랜베리시리얼+우유②
열량/단백질	751/30	746/37	713/32	754/27	763/26
변동사항					
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	잡곡밥 미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 온두부&양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀찜국① 한우쇠고기볶음⑤⑥⑫⑭ (요거트②)단호박범벅①⑤ 참나물(유자청)무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장국⑤ 순살고등어구이(찜)⑤⑦ 오리훈제볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	현미밥 감자부추맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 치즈해물완자전①②⑤⑥⑨⑰ 가지무침⑤⑥ 총각김치(깍두기)⑨	꼬막살비빔밥&양념장⑤⑥⑧⑨ 아욱된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨ 오렌지주스
간식	사과+떠먹는요거트②	꿀설기떡+보리차	한라봉+우유②	츄러스①②⑤⑥+레몬차	딸기+우유②
열량/단백질	744/26	744/26	718/36	741/30	717/28
변동사항					
날짜	23일(월)	24일(화) [성탄절식단]	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	잡곡밥 한우쇠고기두부맑은국⑤⑥⑩ 닭날개조림⑤⑥⑭ 새송이버섯나물⑤⑥ 과일아보카도샐러드&드레싱 석박지(깍두기)⑨	(로제)왕새우크림스파게티②⑥⑨ [&쌀밥(필요시제공)] 우동국물 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ (콜라비)무피클 배추김치⑨ (크리스마스)쿠키①②⑥	성탄절	수수밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 참치옥수수전⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물칼국수⑥⑨⑰⑱ [&쌀밥(필요시제공)] 치즈돈육떡강정①②⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 상추겉절이(배추김치)⑨ 딸기
간식	아몬드시리얼+우유②	바나나+우유②		샤인머스켓+떠먹는요거트②	붕어빵①②⑤⑥+매실차
열량/단백질	767/29	748/26		745/31	767/25
변동사항					
날짜	30일(월)	31일(화)			가정통신문
저녁	잡곡밥 감자버섯국⑤⑥ 한우쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 굴전(해물파전)①⑤⑥⑱ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살삼치찜(구이)⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 큐브고구마치즈샐러드&드레싱②⑤⑥⑰ 무생채(깍두기)⑨			QR코드
간식	굴+우유②	스콘①②⑥+울무차			
열량/단백질	735/30	765/28			
변동사항					

식단안내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
			배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	후제오리								
	다량어:수입산	오리고기:국내산								
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자									