

결재	센터장	생활복지사

기관명: 해밀지역아동센터
 발행일: 2024. 12. 13.
 작성: 영양운영팀



2025년 1월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜	가정통신문		1일(수)	2일(목) [신정식단]	3일(금)
식단			신정	현미밥 (떡)만두국⑤⑥⑩ 돈육고추잡채&꽃빵⑤⑥⑩⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 섬초무침⑤⑥ 무생채(깍두기⑨)	순살닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 오징어숙회&초고추장⑤⑥⑦ 파래무채무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ 레몬에이드
열량/단백질				631/26	595/34
간식				바람떡+유자차 (161/3)	딸기+우유② (152/6)
변동사항					
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
식단	잡곡밥 참치김치국⑤⑥⑨ 삼겹살양파볶음⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 볶음겉절이 총각김치(깍두기)⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 순살고등어구이(찜)⑤⑥⑦ 단호박달걀찜①⑤ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 굴소스두부조림⑤⑩ 오이무침⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨	수수밥 들깨시래기국⑤⑥ 한우참스테이크⑤⑥⑩⑩ 훈제연어샐러드&드레싱⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨	채소짜장덮밥⑤⑥ 굴미역국⑤⑥⑩ 왕새우튀김&소스①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 굴
열량/단백질	569/23	554/24	523/24	553/20	536/20
간식	생크림찹쌀떡②+매실차 (192/2)	씨없는포도+떠먹는요거트② (222/5)	(피자)호빵⑤⑥+사과주스 (224/5)	바나나+떠먹는요거트② (237/5)	그레놀라시리얼+우유② (215/7)
변동사항					
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)
식단	잡곡밥 호박맑은국 한우소불고기⑤⑥⑩ 계살파프리카볶음⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 파김치(배추김치)⑨	차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 훈제오리&치즈구이② 당근숙주무침⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치양념찜(구이)⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ (청포)목감무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑦ 제육볶음⑤⑥⑩ 냉이나물⑤⑥ 채소쌈&저염쌈장⑤⑥⑩ 총각김치(깍두기)⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 버섯맑은국⑤⑥ 가지달걀볶음⑤⑥⑩ 꼬들단무지무침⑩ 백김치(배추김치)⑨ 매실에이드
열량/단백질	559/18	567/26	561/24	547/29	559/29
간식	한라봉+우유② (135/5)	영양찰떡+보리차 (140/4)	사과+우유② (182/5)	밤만주⑥+포도주스 (247/4)	배+떠먹는요거트② (190/4)
변동사항					
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
식단	잡곡밥 들깨수제비국⑥ 오리로스구이 감자달걀샐러드①⑤ 상추겉절이 깍두기⑨	귀리밥 미역국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 콜라비생채 배추김치⑨	잡곡밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 낙지볶음&소면⑤⑥ 치즈두부구이(&달래양념장)②⑤⑥ 참나물오이무침 무생채(깍두기)⑨	울무밥 한우쇠고기뭇국⑩ 데리야기닭봉조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 파김치(배추김치)⑨	햄김치볶음밥⑨ 실파미소장국⑤⑥ ★시금치치즈달걀전①②⑤ 김자반⑤⑥ 동치미(깍두기)⑨ 씨없는포도
열량/단백질	582/26	559/18	604/22	567/25	542/19
간식	후르츠시리얼+우유② (215/7)	바나나+떠먹는요거트② (237/5)	꿀떡+레몬차 (183/2)	사과+우유② (182/5)	소금빵①②⑤⑥+오렌지주스 (255/5)
변동사항					
날짜	27일(월) [설날식단]	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
식단	잡곡밥 사과떡국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 동태살전①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	설날 연휴 			비빔밥&양념장⑤⑥ 김치냉이국⑨ 닭다리살버터구이②⑩ 어묵양파볶음⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨ 사과주스
열량/단백질	637/25				534/24
간식	딸기+우유② (152/6)				천혜향+떠먹는요거트② (183/5)
변동사항					

식단안내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,공국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	배추 (봄,동,얼감이)	고춧가루						
	참치	훈제오리	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	다량어:수입산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산		기 타			

※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.

알레르기 유발식품
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 알레르기가 있는 아동에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요시 알레르기 표시를 변경해주세요.

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀 

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com