

# 광천지역아동센터 2023년 4월 식단표 (저녁 및 간식 4찬) (센터감수용)

광주광역시 서구  
어린이·사회복지시설관리지원센터

영양사 : 서구센터 영양팀

발행일 : 2023. 03. 10

	월	화	수	목	금
	<div>  <p>★신메뉴(세계음식)소개★</p> <p>1분기는 이탈리아 🇮🇹 음식인 '프리타타' 이탈리아식 달걀 오믈렛 요리입니다. *세계음식(신메뉴)은 분기별 제공예정입니다. ✓ '시금치프리타타' 조리가 어려울 경우 대체메뉴 시금치달걀찜으로 제공가능합니다.</p> </div>				
일자	3	4	5	6	7
간식	딸기	호두과자①②⑥⑭/두유⑤	사과	베리크림치즈①②⑤⑥/우유②	참쌀떡/동글레차
저녁	잡곡밥 바지락살미역국⑤⑥⑩ 등갈비찜⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 골고루채소전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	스파게티②⑥⑩ 소고기스프⑩ 닭가슴살양상추샐러드⑤⑥⑬ 마늘빵①②⑥/오이피클 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑬ 달걀채소볶음①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 훈제오리볶음밥⑤⑥ 온두부/참치김치볶음⑤⑨ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지
에너지 단백질	810/35	841/36	739/28	839/33	802/35
일자	10	11	12	13	14
간식	바나나/떠먹는요구르트②	크림빵①②⑥/우유②	사과	시리얼/우유②	키위
저녁	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 완자구이/케첩①⑤⑥⑩⑫ 볶음우동⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(소) 물만둣국⑤⑥⑩ 순살삼치간장조림⑤⑥ 햄감자채볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤ 미나리숙주나물⑤ 배추김치⑨	<국 없는 날> 제육덮밥⑤⑥⑩ 시금치프리타타①②⑤ (✓대체:시금치달걀찜⑨) 맛살볶음①⑤⑥⑧ 무생채 배추김치⑨
에너지 단백질	764/32	859/35	712/40	739/31	(726/31, 705/35)
일자	17	18	19	20	21
간식	에그샌드위치①②⑤⑥/주스	견과류④⑭/두유⑤	파인애플	롤빵①②⑥/우유②	케이크①②⑥
저녁	백미밥 애호박찌개⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 사각어묵볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(소) 삼색수제비⑥ 훈제오리찜 미나리초무침⑤⑥ 마카로니과일샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 쌈채소/쌈장⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 떡볶이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	<생일파티> 유부초밥⑤ 치킨①⑤⑥⑫ 피자②⑥⑩⑫⑬ 로제떡볶이②⑩⑫ 오렌지 참외
에너지 단백질	796/38	842/37	865/39	711/29	887/23
일자	24	25	26	27	28
간식	바나나	오렌지	소떡소떡⑤⑥⑩⑫/보리차	와플①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②
저녁	백미밥 김치국⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 양배추찜/양념장⑤⑥ 파프리카맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	비빔밥/약고추장⑤⑥⑬ 두부된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 김볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 어묵국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 고추장명엽채볶음⑤⑥ 배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어채뭇국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> 오므라이스①⑤⑫ 파프리카두부강정⑤⑥⑫ 소시지볶음⑤⑥⑩⑫ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
에너지 단백질	854/37	812/28	827/41	834/36	823/32
알레르기표시	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자른 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음				

원산지 표시	쌀(밥/죽)	콩	배추김치	수산물/가공품	소고기	축산물	식육가공품
백미 : 국산 참쌀 : 국산 현미 : 국산 흑미 : 국산 누룽지 (쌀국산)	두부(콩: 국산) 순두부(콩: 국산) 연두부(콩: 국산)	배추 : 국산 고춧가루:국산	낙지 : 국산 오징어 : 국산 어묵(오징어:국산) 해물우동(오징어:페루) 고등어 : 국산 참치 : 국산	[국거리용] 국내산 (한우) [불고기용] 국산		돼지고기:국산 닭고기:국산 오리고기:국산	훈제오리(오리: 국내산) 바엔나(캐나다산, 국산) 치킨(국산) 햄 박스테이크(캐나다산, 국산) 햄(캐나다산, 국산) 치킨(국산)

안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.