

## 【2024년 4월 월간 식단계획표】

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<b>1 Mon 생일축하의 날</b> 친환경보리쌀밥 한우미역국(5.6.13.16) 닭다리살바베규소스매콤구이(5.6.12.13.15) 만두어묵야채볶음(1.5.6.13.16) 배추김치(생김치)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.9/32.5/89.6/2.7	<b>2 Tue</b> 친환경경정보리쌀밥 다슬기아욱장국(5.6) 달걀찜(1.2.9) 등갈비김치찜(9.10) 배추김치(생김치)(9) 임실치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.2/41.4/296.9/4.0	<b>3 Wed 수다날</b> <b>향토음식체험</b> <b>경기도-팔밤,조랭이떡국</b> 친환경팔밤 조랭이떡국(1) 메밀묵무침(1.3.5.6.13) 두릅숙회(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 등심구이사과소스(5.6.10) 참쌀약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.9/32.6/76.9/3.5	<b>4 Thu 전통음식체험</b> <b>청명-썩</b> 친환경찰밥 오징어무썩갓국(9.17) 감자채베이컨볶음(5.10) 취나물무침(5.6) 닭뿔데리야끼구이(2.5.6.13.15) 볶은김치(5.9.13) 썩튀김 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.8/30.6/115.8/3.7	<b>5 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5.9) 오이생채(13) 누들어묵떡볶이(1.5.6.13) 임실치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(생김치)(9) 지구동케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.6/22.8/131.4/1.9
<b>8 Mon</b> 친환경보리쌀밥 섞어찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 닭고기카레떡볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 세발나물겉절이(5.6) 콜라비깍두기(13) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/30.9/134.3/1.8	<b>9 Tue</b> 친환경차수수밥 썩들깨장국(5.6) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 머위나물(5.6) 오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/34.4/140.6/3.7	<b>10 Wed</b> 	<b>11 Thu</b> 친환경찰현미밥 육개장(1.13.16) 돌미나리우생채(13) 치킨가스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(생김치)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.3/30.7/91.6/2.9	<b>12 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 동태썩갓국(9) 돌나물배우침(13) 토마토고추장제육볶음(5.6.10.12.13) 갓김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.9/38.6/133.2/2.6
<b>15 Mon</b> 친환경보리쌀밥 근대장국(5.6) 오이당탕이(13) 건파래볶음(5.13) 파닭(5.6.13.15) 배추김치(생김치)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.4/18.3/85.2/1.7	<b>16 Tue</b> 친환경기장밥 한우무국(5.16) 피망잡채와꽃빵(5.6.10.13) 스모킹통바베규(10) 배추김치(생김치)(9) 임실포션치즈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.9/46.0/97.4/3.0	<b>17 Wed 세계음식체험</b> <b>일본</b> 친환경옥수수밥 카츠동(1.2.5.6.7.10.13.18) 어묵우동(1.5.6.7.13.18) 배추김치(생김치)(9) 타코야끼(1.2.5.6.13) 단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 911.6/30.3/118.9/2.4	<b>18 Thu</b> 친환경찰현미밥 북어채콩나물국(5) 당면야채무침(5.6.13) 수삼오리불고기(5.6.13) 배추김치(생김치)(9) 그린샐러드/발사믹드레싱(1.2.5.6.12) 스모크치즈(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.7/21.3/90.2/2.9	<b>19 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 들깨순두부백탕(1.5.9.18) 시금치된장무침(5.6) 임실수제소세지구이(1.2.5.6.10.15.16) 볶은김치(5.9.13) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/18.6/95.6/3.2
<b>22 Mon</b> 친환경보리쌀밥 건새우시금치장국(5.6.9) 돈육보쌈(5.6.10) 취나물무침(5.6) 배추김치(생김치)(9) 오이고추쌈장(5.6.13) 산양유요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/30.0/212.9/3.9	<b>23 Tue</b> 친환경조각서리대밥(5) 어묵썩갓국(1.5.6.7.13.18) 골뱅이무침(5.6.13.17) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(생김치)(9) 핫바(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.6/41.7/111.4/2.5	<b>24 Wed</b> 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 두부연포탕(5.6.9) 매콤한닭다리구이(2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(생김치)(9) 포도(블랙사파이어) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/34.1/132.4/3.3	<b>25 Thu</b> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 한방닭찜(5.6.13.15) 해물동그랑땡(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 갓김치(9) 찐양배추/우렁쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.3/36.3/113.2/3.0	<b>26 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 맑은감자국(5.6) 숙주미나리초무침(5.6.13) 통왕새우튀김(1.2.5.6.9.13) 배추김치(생김치)(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.7/15.0/274.1/1.3
<b>29 Mon</b> 친환경보리쌀밥 뼈다귀감자탕(10.13) 오이콩나물무침(5) 생새우깡(1.5.6.9) 배추김치(생김치)(9) 닭꼬치(5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.8/33.8/115.5/9.8	<b>30 Tue</b> 친환경우리통밀밥(6) 콩나물김치국(5.9.17) 알감자조림(5.6.13) 등심탕수육/꿔바로우(1.5.6.10.11.13) 볶은김치(5.9.13) 짜먹는요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/26.4/180.8/1.9	<b>▶ 식재료 원산지 정보</b> · 쌀,잡곡-도내산 친환경 · 김치(배추, 고춧가루) - 국내산 · 쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기 - 국내산 · 식육가공품 - 국내산 · 삼치, 조기, 아귀, 고등어, 조기, 오징어, 바지락, 우렁 - 국내산 · 새우 - 국내산 또는 베트남 · 낙지 - 국내산 · 동태 - 러시아 <b>▶ 식단은 물품 수급 사정으로 변경될 수 있습니다</b> ①난류 ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣		