

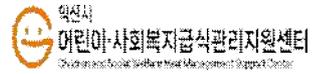
발행일: 2024. 12. 13.

작 성: 영양운영팀



2025년 1월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)



날짜			1일(수)	2일(목) [신정식단]	3일(금)
식단			신정	학기중	
열량/단백질					
변동사항					
날짜	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
식단	학기중				
열량/단백질					
변동사항					
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)
식단	잡곡밥 호박맑은국 미트볼채소볶음⑤⑩⑫ 비엔나프리카볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 파김치(배추김치)⑨	차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 당근숙주무침⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀볶음①⑤ 잡채⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑩ 돈까스&소스⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱 총각김치(깍두기)⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 버섯맑은국⑤⑥ 가지달걀볶음⑤⑥⑫ 꼬들단무지무침③ 백김치(배추김치)⑨ 얼갈이나물⑤⑥
열량/단백질	562/18	543/23	568/16	592/22	538/28
변동사항					
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
식단	잡곡밥 어묵김치콩나물국⑤⑥⑩ 제육볶음⑤⑥⑩ 감자달걀샐러드①⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 미역국⑤⑥ 치킨까스&타르타르소스①⑤⑥⑫⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 치킨가라아게⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 참나물오이무침 무생채(깍두기)⑨	울무밥 한우쇠고기묵국⑩ 잡채⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 파김치(배추김치)⑨	햄김치볶음밥⑨ 실파미소장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 김자반⑤⑥ 등치미(깍두기)⑨
열량/단백질	553/26	537/23	561/18	554/17	550/23
변동사항					
날짜	27일(월) [설날식단]	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
식단	임시공휴일	설날 연휴			학기중
열량/단백질					
변동사항					

식단안내

- ▶ 식단 이외의 추가메뉴 제공 가능(인스턴트 식품 제외)
- ▶ (괄호)는 선택사항
- ▶ 생일식단, 스페셜식단은 월 1회씩 선택사용 가능 (별도 제공)
- ▶ 열량/단백질 단위: kcal/g
- ▶ ★: 맛있는 레시피

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	훈제오리	햄	기타							
다량어: 외국산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산						
※ 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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
	※ 알레르기가 있는 아동에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요시 알레르기 표시를 변경해주세요.									