



2025년 2월 식단표

4찬식② (아동, 만6-11세)

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
식단	학 기 중				
열량/단백질 변동사항					
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
식단	학 기 중				돌봄방학
열량/단백질 변동사항					
날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
식단	돌봄방학	돌봄방학	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 참치채소전 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 나박김치(깍두기)⑨	현미밥 달걀국① 돈육고추잡채⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 복숭아국⑤⑥ 잡채⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무생채(깍두기)⑨
열량/단백질			587/24	531/30	499/17
변동사항					
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
식단	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩ 콩조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 갓김치(배추김치)⑨	검정콩밥⑤ 달걀국① 순살닭볶음⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 참치김치국⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 부추전①⑤⑥ 파래무침⑤⑥ 오이소박이(깍두기)⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 얼갈이김치(배추김치)⑨
열량/단백질	586/18	596/34	573/25	588/27	580/23
변동사항					
날짜					
식단					
열량/단백질					
변동사항					
식단안내					
▶식단 이외의 추가메뉴 제공 가능(인스턴트 식품 제외) ▶(괄호)는 선택사항 ▶생일식단, 스페셜식단은 월 1회씩 선택사용 가능 ▶열량/단백질 단위: kcal/g ▶★: 맛있는 레시피					

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	기타					
			배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루				소시지	탕수육	치킨너겟	달고기	소시지	진미채
	국내산	외국산	국내산	국내산	-	국내산	국내산						
	치킨	비엔나	돈까스	참치	떡갈비	미트볼	진미채	소시지	탕수육	치킨너겟			
	-	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	다량어: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	오징어: 칠레산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 알레르기가 있는 아동에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요시 알레르기 표시를 변경해주세요.												