

3월 치아보조식 식단안내문

안녕하세요. 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터입니다.
영양사가 없는 소규모 복지시설에 전문적인 위생, 영양지원을 하기 위해 사회복지급식관리지원센터가 개소하였습니다.
어르신과 장애인의 건강한 영양관리 지원을 위하여 식단을 게시하고 있으니 급식업무에 활용해 주시기 바랍니다.

치아보조식 식단



치아상태가 좋지 않아서 저작기능이 원활하지 않거나 씹을 수 없을 만큼 심하게 쇠약한 경우 적용되는 식사입니다.

- 반찬은 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공하고 죽, 밥은 그대로 제공합니다.
- 두부, 계란, 생선의 경우 촉촉하게 조리하여 그대로 제공합니다.
- 다진 찬의 섭취가 어려운 경우는 갈아서 제공합니다.
- 김치는 잘게 썬 배추김치로 제공합니다.
- 오징어, 견과류, 콩, 튀김 등 딱딱하고 질긴 음식은 제한합니다.

알레르기 정보 표시

①난류(가금류에한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시 대상 식품 안내

- 원산지 표시 항목 : 건강, 안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표 하단에 원산지 기재를 권장합니다.

농산물 (3종)	쌀 (밥, 죽, 누룽지), 찹쌀, 현미, 찌릿 포함 / 떡볶이, 떡국 등에 사용된 쌀은 원산지표시 대상 아님
	배추김치 (배추, 고춧가루 원산지 각각 표시), 열갈이, 봄동 포함
	콩 (콩비지, 콩국수, 두부) *가공두부, 유부 제외
축산물 (6종)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기 (산양, 염소 포함), 염소고기 → 식육, 포장육, 식육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육, 갈비가공품, 건조저장육 등)
수산물 (20종)	넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어(진미채), 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 * 명태 : 황태, 북어 등 건조한 것 제외 (단, 코다리에는 표시) * 다랑어 : 참치, 가쓰오부시 포함

식단감수

- 시설에서 식자재 수급이 어려운 경우 별도의 식단감수 없이 식단 변경이 가능합니다. (단, 같은 식품군과 조리법 내에서 변경)
- 제시된 원칙에서 벗어나는 식단으로 변경하는 경우 식단감수를 통해 변경해야 합니다. (감수관련 문의로 02-428-1172)

감수가 필요한 경우	감수가 필요하지 않은 경우
* 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴 변경하는 경우 * 메뉴를 삭제하는 경우 고등어구이 → 고등어조림 (X) 육개장 → 시금치된장국 (X)	* 같은 식품군, 같은 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우 고등어구이 → 가자미구이 (O) 육개장 → 닭개장 (O) 시금치된장국 → 열무된장국 (O) * 추가로 메뉴를 더 제공하는 경우 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품으로 변경 지양 * 하루 전체식단(아침-오전간식-점심-오후간식-저녁) 변경 매주 화요일 ↔ 목요일 전체식단 교체변경 (O) 10/8 전체식단 ↔ 10/21 전체식단 변경 (O) * 전체식단의 50% 이상 변경은 지양해주시기 바랍니다.



강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터



02-428-1172



gangdongsenior@naver.com

		조식	중식	석식	죽식		간식	
<삼일절> 토요일 1일		백미밥 바지락맑은국 돈장조림 사각어묵피망볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥1/2 가쓰오우동 너비아니구이 느타리버섯볶음 깍두기 떠먹는요거트	백미밥 봄동된장국 찜닭 청포묵김가루무침 시금치나물 깍두기	조	흰죽	오전	미숫가루우유
에너지	단백질				중	쇠고기채소죽		
1881 kcal	78g				석	단호박죽	오후	약과 &수정과

「건강한 사회를 위한 급식관리지원센터」

안전한 급식 · 행복한 밥상 · 건강한 사회

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터가 함께하겠습니다.

모두 함께해요

마이너스day

건강 식생활을 위한

마이너스+나트륨+슈가

에 대한 줄임말로, 나트륨과 당류 섭취를 줄이는
건강한 하루를 위한 날입니다.

강동구 사회복지급식관리지원센터




- 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.
- **알레르기 유발 식품**
: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.
- ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- ※ 알레르기변화가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.
- 출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젖소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	너비아니 (쇠고기/돼지고기) 산										

3월 2주 식단표

<3식 표준형_치아보조식(죽식포함)>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 2일		백미밥 감자양파국 가자미레몬구이 브로콜리맛살볶음 오징어젓국파무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 부추양파무침 양념깻잎지 배추김치	백미밥 달걀파국 마파두부 찐만두/초간장 세발나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	새우살채소죽	오후	단호박범벅 &보리차
	1846 kcal				석	참치채소죽		
월요일 3일		백미밥 시금치된장국 스크램블에그/케찹 감자채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈삼겹수육 상추겉절이 무나물 배추김치	백미밥 육개장 고등어데리야끼구이 해물완자전 달래오이무침 배추김치	조	누룽지죽	오전	한라봉
	에너지				중	달걀채소죽	오후	카스테라 &녹차
	1875 kcal				석	들깨버섯죽		
화요일 4일		백미밥 순두부백탕 돈채파프리카볶음 연근개소스무침 숙주나물 배추김치	<일품메뉴> 카레라이스 가쓰오장국 닭가슴살오븐구이 양배추콘샬레드 깍두기	백미밥 쇠고기뭇국 삼치구이 표고달걀찜 돌나물초무침 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	순두부채소죽	오후	통밀कु키 &결명자차
	1827 kcal				석	복어채소죽		
<경칩> 수요일 5일		백미밥 버섯들깨국 쇠고기메추리알조림 애호박새우젓볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 닭갈비 가지볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 냉이된장국 순대채소볶음 숙갓두부무침 고사리나물 깍두기	조	흰죽	오전	사과
	에너지				중	맛살브로콜리죽	오후	모닝빵 &우유
	1857 kcal				석	유부채소죽		
목요일 6일		백미밥 복어채뭇국 두부양념조림 비엔나채소볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육양파볶음 불어묵조림 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 달걀파국 코다리양념찜 마늘종볶음 취나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	검은콩두유
	에너지				중	쇠고기채소죽	오후	호떡 &녹차
	1904 kcal				석	흑임자죽		
금요일 7일		백미밥 시래기된장국 떡갈비조림 참나물전 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 단호박해물찜 동그랑땡전 치커리유자무침 깍두기	백미밥 홍합살미역국 돈맥적구이 애스타리피망볶음 숙주나물 깍두기	조	누룽지죽	오전	바나나
	에너지				중	두부채소죽	오후	프렌치토스트 &우유
	1926 kcal				석	달걀버섯죽		
토요일 8일		백미밥 순두부백탕 참치채소볶음 알감자조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육가지볶음 탕평채 시금치나물 깍두기	백미밥 숙갓어묵국 함박스테이크/소스 브로콜리들깨볶음 숙주나물 깍두기	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	참치채소죽	오후	물만두 &보리차
	1879 kcal				석	쇠고기브로콜리죽		

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

• 알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
표시	참치	고등어	해물완자 (오징어)	가쓰오부시 (가다랑어)	오징어	햄 (돼지고기)	코다리	떡갈비 (쇠고기/돼지고기)	동그랑땡 (돼지고기)	함박스테이크 (쇠고기/돼지고기)	
	산	산	산	산	산	산	산	산/ 산	산	산/ 산	

3월 3주 식단표

<3식 표준형_치아보조식(죽식포함)>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 9일		백미밥 복쌈국 미트볼조림 새우살애호박볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 달걀파국 닭살고구마조림 물만두찜/초간장 쌈바귀무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 가자미구이 연근조림 부추양파무침 배추김치	조	흰죽	오전	사과
	에너지				중	달걀채소죽	오후	찐빵 &우유
	1932 kcal				석	복어채소죽		
월요일 10일		백미밥 쇠고기배춧국 두부달걀구이 새송이피망볶음 세발나물무침 깍두기	잡곡밥 유부맑은국 동태전 토마토양상추S/발사믹D 오이나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 제육고추장불고기 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	흰살생선채소죽	오후	통밀쿠키 &대추차
	1847 kcal				석	두부채소죽		
화요일 11일		백미밥 애호박새우젓국 돈장조림 파리고추찜 청경채나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 삼치무조림 해물파전/달래장 깻잎순나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 훈제오리채소무침 감자채피망볶음 방풍나물 배추김치	조	흰죽	오전	바나나
	에너지				중	닭살채소죽	오후	증편 &녹차
	1898 kcal				석	단호박죽		
수요일 12일		백미밥 숙된장국 쇠고기당면볶음 도라지무침 토란대나물 배추김치	<일품메뉴> 햄김치볶음밥 들깨미역국 떡갈비조림 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 맑은콩나물국 코다리양념찜 맛살곤약조림 고사리나물 배추김치	조	누룽지죽	오전	오렌지
	에너지				중	쇠고기채소죽	오후	카스타드 &우유
	1831 kcal				석	참치채소죽		
목요일 13일		백미밥 감자맑은국 닭살굴소스볶음 가지나물 도시락김 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 제육팽이버섯볶음 무나물 청경채겉절이 배추김치	백미밥 육개장 채소달걀찜 애호박전 숙갓나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	달걀채소죽	오후	양갱 &보리차
	1829 kcal				석	들깨버섯죽		
금요일 14일		백미밥 물만둣국 임연수카레구이 삼색나물무침 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 사골파국 순살아귀찜 도토리묵무침 비름나물 깍두기	백미밥 버섯들깨국 돈갈비찜 브로콜리무침 참나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	사과
	에너지				중	두부채소죽	오후	한케이크 &우유
	1867 kcal				석	복어채소죽		
토요일 15일		백미밥 쇠고기뭇국 참치김치볶음 온두부찜 시금치나물 깍두기	잡곡밥 호박된장국 닭볶음탕 미니새송이버섯볶음 건파래자반 배추김치	하이라이스 달걀파국 비엔나파프리카볶음 도라지오이무침 배추김치 요구르트	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	달걀버섯죽	오후	단호박찜 &보리차
	1821 kcal				석	참치채소죽		

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
표시	미트볼 (돼지고기)	해물파전 (오징어)		햄 (돼지고기)	떡갈비 (쇠고기/돼지고기)		코다리	아귀		참치
	산	산		산	산/ 산		산	산		산

3월 4주 식단표

<3식 표준형_치아보조식(죽식포함)>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식
일요일 16일		백미밥 콩비지백탕 돈육메추리알조림 탕평채 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오리주물럭 콩나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 동태매운탕 동그랑땡전 가지볶음 취나물무침 배추김치	조	흰죽	오전 바나나
	에너지				중	쇠고기채소죽	
	단백질				석	녹두죽	오후 크래커 &두유
1827 kcal	74g						
월요일 17일		백미밥 유채된장국 마파두부 볼어묵조림 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 동파육 파래전 청경채무침 깍두기	백미밥 사골우거지국 삼치무조림 애호박볶음 숙주나물 배추김치	조	누룽지죽	오전 떠먹는 요거트
	에너지				중	두부채소죽	
	단백질				석	복어채소죽	오후 바람떡 &수정과
1957 kcal	87g						
화요일 18일		백미밥 쇠고기미역국 새우살굴소스볶음 감자표고조림 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 베이커달걀볶음 실곤약채소무침 숙갓나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈육김치찜 우영채조림 돌나물초무침 배추김치	조	흰죽	오전 두유
	에너지				중	참치채소죽	
	단백질				석	쇠고기채소죽	오후 증편 &보리차
1851 kcal	75g						
수요일 19일		백미밥 두부새우젓국 조기양념찜 시래기나물볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 차돌박이숙주볶음 애너타리피망볶음 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 부대찌개 치즈달걀말이 브로콜리맛살볶음 부추양파무침 깍두기	조	흰죽	오전 딸기
	에너지				중	닭살채소죽	
	단백질				석	맛살브로콜리죽	오후 카스타드 &우유
1852 kcal	80g						
<춘분> 목요일 20일		백미밥 맑은콩나물국 채소달걀찜 마늘종볶음 오복지들기름무침 배추김치	<일품메뉴> 새싹비빔밥/달걀후라이 달래된장국 닭살굴소스조림 단호박샐러드 깍두기 사과	백미밥 버섯들깨국 돈채피망볶음 숙갓두부무침 미역줄기볶음 배추김치	조	흰죽	오전 떠먹는 요거트
	에너지				중	새우살채소죽	
	단백질				석	두부채소죽	오후 나이떡 &녹차
1803 kcal	74g						
금요일 21일		백미밥 봄동된장국 섭산적 부들어묵볶음 유채나물 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 죽순채파프리카볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 복어미역국 제육볶음 연근조림 양념깻잎지 배추김치	조	누룽지죽	오전 미숫가루우유
	에너지				중	쇠고기채소죽	
	단백질				석	단호박죽	오후 바나나& 떠먹는요거트
1930 kcal	89g						
토요일 22일		백미밥 쇠고기뭇국 미트볼조림 밥새우볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 유부된장국 훈제오리구이/머스타드S 미역줄기볶음 무초절임 배추김치	백미밥 콩비지찌개 가자미구이 올방개묵무침 시금치나물 깍두기	조	흰죽	오전 떠먹는 요거트
	에너지				중	새우살채소죽	
	단백질				석	참치채소죽	오후 양갱& 등굴레차
1906 kcal	74g						

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기변화가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	동태	동그랑땡 (돼지고기)	오징어	조기	햄 (돼지고기)	섭산적 (쇠고기/돼지고기)	고등어	미트볼 (돼지고기)	참치		
	산	산	산	산	산	산/ 산	산	산	산	산	산

3월 5주 식단표

<3식 표준형_치아보조식(죽식포함)>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 23일		백미밥 무채된장국 새우살달걀찜 알감자조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈갈비찜 느타리버섯볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	백미밥 닭곰탕 동태전/양념장 실곤약채소무침 오이나물 깍두기	조	누룽지죽	오전	사과
	에너지				중	달걀채소죽		
	1763 kcal				석	들깨버섯죽	오후	통밀쿠키 &보리차
월요일 24일		백미밥 복엇국 비엔나케첩볶음 도라지오이무침 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 차돌박이숙주볶음 사각어묵피망볶음 치커리양파무침 배추김치	백미밥 감자양파국 떡갈비조림 가지나물 냉이무침 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	순두부채소죽		
	1946 kcal				석	복어채소죽	오후	핫케이크 &우유
화요일 25일		백미밥 순두부백탕 임연수무조림 브로콜리피망볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 안동찜닭 과일샐러드 깻잎순나물 배추김치	백미밥 등뼈감자탕 채소달걀말이 연근조림 얼갈이겉절이 깍두기	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	맛살브로콜리죽		
	1911 kcal				석	유부채소죽	오후	찐고구마 &녹차
수요일 26일		백미밥 바지락살맑은국 닭살파프리카조림 세발나물무침 토란대들깨나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 부추양파무침 양배추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 설렁탕 너비아니구이 잔멸치파리고추볶음 파래무침 깍두기	조	흰죽	오전	오렌지
	에너지				중	닭살채소죽		
	1904 kcal				석	흑임자죽	오후	머핀 &두유
목요일 27일		백미밥 두부새우젓국 토마토달걀볶음 표고곤약조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리양념찜 가지볶음 숙갓나물 깍두기	백미밥2/3 들깨수제비국 훈제오리두루치기 숙주나물무침 상추겉절이 배추김치	조	흰죽	오전	바나나
	에너지				중	두부채소죽		
	1881 kcal				석	달걀채소죽	오후	햄치샌드위치 &우유
금요일 28일		백미밥 어묵숙갓국 쇠고기장조림 건새우마늘쫀볶음 미나리무생채 배추김치	<일품메뉴> 짜장밥 달걀실파국 돈채피망볶음 꽃맛샐러드 깍두기	백미밥 호박된장찌개 동태무조림 애느타리버섯볶음 김구이/달래양념장 배추김치	조	흰죽	오전	미숫가루우유
	에너지				중	참치채소죽		
	1897 kcal				석	쇠고기채소죽	오후	바람떡 &매실차
토요일 29일		백미밥 다시마감자국 닭살굴소스볶음 애호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 고사리나물 봄동겉절이 깍두기	백미밥 콩비지찌개 채소달걀찜 사각어묵볶음 취나물무침 배추김치	조	누룽지죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	닭살채소죽		
	1836 kcal				석	단호박죽	오후	단호박찜 &보리차

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야생산료 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * 야생산료는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산				
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	동태	햄 (돼지고기)		떡갈비 (쇠고기/돼지고기)		너비아니 (쇠고기/돼지고기)		코다리		탕수육 (돼지고기)		참치
	산	산		산/ 산		산/ 산		산		산		산

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 30일		백미밥 홍합살맑은국 두부양념조림 브로콜리햄볶음 오복지들기름무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 고등어구이 맛살팽이버섯전 도라지무침 깍두기	백미밥1/2 떡만둣국 해물콩나물찜 연근조림 얼갈이나물 깍두기	조	흰죽	오전	바나나
	에너지				중	흰살생선채소죽		
	단백질				석	두부채소죽	오후	찐빵 & 우유
1851 kcal	90g							
삼삼day & 마이너스day 월요일 31일		백미밥 건새우미역국 너비아니구이 브로콜리양송이볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 (저염)버섯순두부찌개 가자미양념찜 (저염)우영들깨무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 냉이된장국 닭살카레볶음 가지나물 마늘종지무침 배추김치	조	흰죽	오전	무가당두유
	에너지				중	쇠고기채소죽		
	단백질				석	들깨버섯죽	오후	오렌지
1734 kcal	79g							

함께하는 건강식생활 행동실천

삼삼데이

매년 3월 31일.
일년에 한번 더욱 건강한 식생활을 실천하는 날입니다.

식생활안전관리원 강동구 사회복지급식관리지원센터



모두 함께해요

마이너스day

건강 식생활을 위한
마이너스+나트륨+슈가

에 대한 줄임말로, 나트륨과 당류 섭취를 줄이는
건강한 하루를 위한 날입니다.

강동구 사회복지급식관리지원센터



- 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.
 - 알레르기 유발 식품**
: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
 - * 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.
- 출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	햄 (돼지고기)		고등어			오징어			너비아니 (쇠고기/돼지고기)		
	산		산			산			산/ 산		