

5월 치아보조식 식단안내문

안녕하세요. 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터입니다.
영양사가 없는 소규모 복지시설에 전문적인 위생, 영양지원을 하기 위해 사회복지급식관리지원센터가 개소하였습니다.
어르신과 장애인의 건강한 영양관리 지원을 위하여 식단을 제시하고 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), 찰쌀, 현미, 찰쌀 포함 / 떡볶이, 떡국 등에 사용된 쌀은 원산지표시 대상 아님
	배추김치 (배추, 고춧가루 원산지 각각 표시), 얼갈이, 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, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 * 명태 : 황태, 북어 등 건조한 것 제외 (단, 코다리예 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 문의는 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 → 멸무된장국 (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.

5월 죽형 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.

죽형 식단



치아 상태가 좋지 않아 저작기능이 원활하지 않거나 또는 쇠약한 입소자분께 저작운동을 보조할 수 있도록 부드러운 형태로 제공되는 식사입니다.

- 조리 시 고춧가루 등 강한 향신료의 사용을 제한합니다.
- 기름기 많은 육류나 오징어, 콩, 견과류 등 질기고 딱딱한 음식은 제한하며 부드럽게 조리합니다.
- 섬유소 및 결체조직이 적은 식품으로 구성합니다.
- 적절한 양을 섭취할 경우 영양적으로 부족하지는 않으나, 섭취량을 증가시킬 필요가 있을 경우 식사량 또는 식사 횟수를 늘리거나 간식을 제공합니다.

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), 찰쌀, 현미, 찌쌀 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, 우렁쉥이(멍게), 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 문의는 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 → 얼무된장국 (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.

		조식	중식	석식	죽식		간식	
목요일 1일		백미밥 숙갓어묵국 쇠고기장조림 브로콜리볶음 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 애ਂ타리피망볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 삼치무조림 고구마순나물 미역줄기볶음 배추김치	조	흰죽	오전	딸기
에너지	단백질				중	쇠고기채소죽		
1763 kcal	86g				석	단호박죽	오후	증편 &우유
금요일 2일		백미밥 북엇국 쇠고기숙주볶음 감자조림 건파래자반 배추김치	<일품메뉴> 카레라이스 맑은우동국 닭가슴살오븐구이 양배추샐러드/발사믹D 깍두기	백미밥 쇠고기배춧국 날치알달걀찜 미니새송이버섯조림 취나물무침 깍두기	조	흰죽	오전	무가당두유
에너지	단백질				중	달걀채소죽		
1868 kcal	84g				석	닭살채소죽	오후	모닝빵 &통굴레차
토요일 3일		백미밥 미역국 가자미구이 맛살파프리카볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 찜닭 사각어묵볶음 숙갓나물 배추김치	조	흰죽	오전	사과
에너지	단백질				중	맛살채소죽		
1756 kcal	88g				석	들깨버섯죽	오후	삶은달걀 &녹차

「건강한 사회를 위한 급식관리지원센터」

안전한 급식 · 행복한 밥상 · 건강한 사회

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터가 함께 하겠습니다.

모두 함께해요

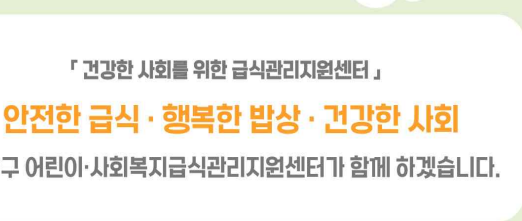
마이나슈day

건강 식생활을 위한

마이너스+나트륨+슈가

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

강동구 사회복지급식관리지원센터



강동구 어린이·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.

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

※ 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

[illegible]

5월 2주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 4일		백미밥 쇠고기뭇국 미트볼조림 취나물볶음 오복지들기름무침 배추김치	잡곡밥 달걀살파국 오리단호박찜 가지나물 청경채무침 배추김치	백미밥1/2 떡만둣국 고등어구이 브로콜리피망볶음 숙주나물 깍두기	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
	에너지				중	쇠고기채소죽	오후	통밀쿠키 &동굴레차
	단백질				석	닭살채소죽		
1891	81g							
월요일 5일		백미밥 송농 참치채소볶음 온두부찜/양념장 참나물무침 깍두기	잡곡밥 버섯들깨국 돈육사태찜 애호박볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 맑은육개장 채소달걀말이 마늘종볶음 파래무무침 깍두기	조	누룽지죽	오전	무가당두유
	에너지				중	참치채소죽	오후	단호박죽
	단백질				석	쇠고기채소죽		
1861	81g							
화요일 6일		백미밥 맑은콩나물국 비엔나케찹조림 연근흑임자소스무침 비름나물된장무침 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠고기팽이버섯볶음 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 유부장국 동태전/양념장 치커리오이무침 우영채볶음 깍두기	조	흰죽	오전	바나나
	에너지				중	두부채소죽	오후	증편 &우유
	단백질				석	쇠고기미역죽		
1849	72g							
수요일 7일		백미밥 송농 스크램블에그 새우살청경채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 데리야끼삼치구이 새송이버섯볶음 방풍나물무침 깍두기	백미밥 호박고추장찌개 달걀비 가지볶음 고춧잎나물 배추김치	조	누룽지죽	오전	무가당두유
	에너지				중	새우살채소죽	오후	모닝빵 &동굴레차
	단백질				석	달걀버섯죽		
1898	89g							
목요일 8일		백미밥 쇠고기뭇국 가자미양념찜 연근조림 비름나물 깍두기	<일품메뉴> 곤드레나물밥/양념장 복쌈국 떡갈비구이 한식잡채 머위나물무침 배추김치	백미밥 아욱국 훈제오리채소무침 풋마늘무침 깻잎순나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	흰살생선채소죽	오후	크래커 &녹차
	단백질				석	쇠고기미역죽		
1863	86g							
금요일 9일		백미밥 콩가루배추국 두부달걀구이 부들어묵조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육통마늘볶음 미나리무생채 상추겉절이 배추김치	백미밥 사골우거지국 적어구이 느타리버섯볶음 취나물무침 깍두기	조	흰죽	오전	참외
	에너지				중	두부채소죽	오후	호밀빵 &우유
	단백질				석	흑임자죽		
1899	85g							
토요일 10일		백미밥 달걀찜국 돈사태찜 도라지오이무침 근대나물 배추김치	잡곡밥(1/2공기) 바지락칼국수 찜만두/초간장 청경채무침 깍두기 사과	백미밥 맑은콩나물국 새우살굴소스볶음 청포묵김가루무침 고구마순나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	맛살콩나물죽	오후	물만두 &보리차
	단백질				석	닭살채소죽		
1794	78g							

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

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 11일		백미밥 송농 쇠고기양배추볶음 브로콜리두부무침 우영채볶음 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 달볶음탕 맛살피망볶음 숙갓나물 배추김치	백미밥 어묵곤약국 오향장육 미니새송이버섯볶음 부추사과무침 배추김치	조	누룽지죽	오전	딸기
에너지	단백질				중	쇠고기버섯죽		
1860 kcal	82g				석	달걀채소죽		
월요일 12일		백미밥 콩비지백탕 참치채소무침 표고곤약조림 건파래자반 배추김치	<일품메뉴> 잡곡밥 유부맑은국 함박스테이크/소스 토마토양파추어오리엔탈D 깍두기	백미밥 애호박새우젓국 채소달걀말이 숙주당근무침 비름나물 배추김치	조	흰죽	오전	통밀쿠키 &녹차
에너지	단백질				중	참치채소죽		
1799 kcal	72g				석	두부채소죽		
화요일 13일		백미밥 송농 돈육메추리알조림 마늘종볶음 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 단호박해물찜 어항가지볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 마파두부 시금치나물 고구마순나물 배추김치	조	누룽지죽	오전	사과
에너지	단백질				중	달걀채소죽		
1886 kcal	72g				석	새우살채소죽		
수요일 14일		백미밥 홍합살미역국 닭가슴살피망볶음 오이달래무침 풋마늘무침 배추김치	잡곡밥 달걀파국 제육파채불고기 연근조림 치커리양파무침 배추김치	백미밥 두부김치국 고등어무조림 도토리묵김가루무침 깻잎순나물 깍두기	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	쇠고기채소죽		
1769 kcal	86g				석	단호박죽		
목요일 15일		백미밥 바지락살맑은국 섭산적 느타리버섯볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 맑은닭개장 채소달걀말이 우영조림 배추된장나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 돈사태찜 풋마늘무침 숙주나물 깍두기	조	흰죽	오전	무가당두유
에너지	단백질				중	두부채소죽		
1902 kcal	90g				석	달걀채소죽		
금요일 16일		백미밥 쇠고기뭇국 조기양념찜 도라지무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 새우살애호박전 불어묵조림 고춧잎나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 해물완자전 고사리나물 부추양파무침 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	쇠고기콩나물죽		
1746 kcal	82g				석	흰살생선채소죽		
토요일 17일		백미밥 북엇국 달걀채소볶음 죽순채피망볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돈묵살양파볶음 새송이버섯볶음 참나물겉절이 깍두기	백미밥 열무된장국 삼치카레구이 연근조림 청경채무침 배추김치	조	흰죽	오전	바나나
에너지	단백질				중	달걀채소죽		
1866 kcal	86g				석	순두부채소죽		

• 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.

① 난류(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.

※ 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/젖소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	참치	함박스테이크 (쇠고기/돼지고기)		오징어	고등어	섭산적 (쇠고기/돼지고기)		조기	해물완자 (오징어)		
	산	산/	산	산	산	산/	산	산	산		

5월 4주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 18일		백미밥 애호박맑은국 메추리알표고조림 숙주나물무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥1/2 떡국 아귀찜 가지볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 모듬어묵탕 돈육채소볶음 브로콜리무침 머위대나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	새우살채소죽		
1750 kcal	73g				석	흑임자죽	오후	통밀쿠키& 녹차
월요일 19일		백미밥 달걀파국 미트볼조림 새우살청경채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 마파두부 맛살팽이전 열무된장나물 배추김치	백미밥 근대된장국 돈불고기 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	조	흰죽	오전	참외
에너지	단백질				중	달걀채소죽		
1830 kcal	91g				석	두부채소죽	오후	증편& 무가당두유
화요일 20일		백미밥 송능 쇠고기숙주볶음 우엉채조림 깻잎순나물 배추김치	<일품메뉴> 해물볶음밥 가쓰오부시장국 돈채피망볶음 양상추샐러드/오리엔탈D 오이피클 배추김치	백미밥 두부김치국 채소달걀찜 마늘종볶음 부추무침 깍두기	조	누룽지죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	닭살채소죽		
1903 kcal	83g				석	녹두죽	오후	크림스프
<소만> 수요일 21일		백미밥 쇠고기미역국 두부양념조림 부들어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 코다리양념찜 곤약김무침 숙갓나물 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 닭갈비 브로콜리피망볶음 참나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	사과
에너지	단백질				중	두부채소죽		
1770 kcal	90g				석	쇠고기브로콜리죽	오후	모닝빵& 우유
목요일 22일		백미밥 숙된장국 스크램블에그 비엔나소세지볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 돈갈비찜 도라지오이무침 양배추나물 배추김치	백미밥 호박새우젓국 삼치양념찜 고구마순들깨볶음 방풍나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	두부채소죽		
1803 kcal	78g				석	복어채소죽	오후	카스테라 &녹차
금요일 23일		백미밥 홍합살맑은국 차돌박이숙주볶음 비타민겉절이 건파래자반 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 곤약김무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥 쇠고기묵국 임연수구이 애호박볶음 머위대나물 깍두기	조	흰죽	오전	바나나
에너지	단백질				중	쇠고기채소죽		
1858 kcal	79g				석	달걀채소죽	오후	호밀빵 &우유
토요일 24일		백미밥 들깨미역국 돈맥적구이 두부양념조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 동태무조림 가지볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 애호박고추장국 훈제오리구이&머스터드S 팽이버섯파프리카볶음 무생채 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	닭살채소죽		
1897 kcal	84g				석	흑임자죽	오후	삶은달걀 &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 * ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 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
	아귀	미트볼 (돼지고기)		오징어	가쓰오부시 (가다랑어)		코다리		햄 (돼지고기)		동태
	산	산		산	산		산		산		산

5월 5주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 25일		백미밥 맑은콩나물국 가자미양념찜 미니새송이버섯볶음 도시락김 배추김치	<일품메뉴> 삼색나물비빔밥/양념장 달걀후라이 유부된장국 육원전 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈수육 부추양파무침 알배추겉절이 깍두기	조	흰죽	오전	사과
	에너지				중	새우살채소죽		
	1855 kcal				석	두부채소죽	오후	모닝빵 & 우유
월요일 26일		백미밥 콩비지백탕 너비아니구이 파리고추찜 청경채나물 깍두기	잡곡밥 달걀파국 제육볶음 고사리나물 풋마늘무침 배추김치	백미밥 근대된장국 닭살채소볶음 브로콜리숙회/초장 무나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	닭살채소죽		
	1852 kcal				석	콩비지죽	오후	찐고구마 & 보리차
화요일 27일		백미밥 송능 쇠고기장조림 연두부/양념장 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 안동찜닭 양배추샐러드/발사믹D 청경채겉절이 배추김치	백미밥 맑은육개장 고등어양념구이 어항가지볶음 콩나물무침 배추김치	조	누룽지죽	오전	참외
	에너지				중	쇠고기채소죽		
	1824 kcal				석	연두부채소죽	오후	증편 & 우유
수요일 28일		백미밥2/3 매생이떡국 새우살피망조림 마늘종햄볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 돈육간장볶음 불어묵조림 단배추나물 깍두기	백미밥 호박양파국 참치김치볶음 실곤약채소무침 열무된장나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	닭살채소죽		
	1742 kcal				석	달걀채소죽	오후	삶은달걀 & 녹차
목요일 29일		백미밥 송능 임연수양념찜 맛살오이무침 애호박볶음 배추김치	잡곡밥1/2 잔칫국수 물파래새우전 브로콜리토마토볶음 깍두기 사과	백미밥 순두부백탕 채소달걀말이 가지볶음 시금치나물 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	순두부채소죽		
	1845 kcal				석	흰살생선채소죽	오후	증편 & 보리차
금요일 30일		백미밥 황태국 마파두부 미니새송이버섯 취나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 돈채피망볶음 연근흑임자소스무침 깍두기 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 오리주물럭 고사리나물 상추겉절이 배추김치	조	흰죽	오전	바나나
	에너지				중	복어채소죽		
	1888 kcal				석	새우살채소죽	오후	모닝빵 & 우유
마이나슈day 토요일 31일		백미밥 쇠고기미역국 닭살피망조림 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 적어구이 우영채볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 사골우거지국 떡갈비구이 미나리무생채 궁채볶음 배추김치	조	흰죽	오전	무가당두유
	에너지				중	닭살채소죽		
	1740 kcal				석	단호박죽	오후	사과

• 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
	너비아니 (쇠고기/돼지고기)	고등어			햄 (돼지고기)		참치		오징어		떡갈비 (쇠고기/돼지고기)
	산/ 산	산			산		산		산		산/ 산