



12월 1주_당뇨식

2024년

영양사 : 류희경

	조식	중식	석식	간식	
일 1일	잡곡밥 무채국 동태살조림 마늘쫄볶음 우거지나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 닭볶음탕 실곤약초무침 쪽파나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기피망볶음 우엉채볶음 참나물 배추김치	오전	매실차 📢
열량/ 단백질 1730/74				오후	프렌치토스트 1/2*보리차
월 2일	잡곡밥 미역국 돈육사태찜 건고구마순나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕 두부소보로볶음 고사리나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 달걀찜 도라지볶음 취나물무침 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1967/93				오후	바나나 80g
화 3일	잡곡밥 맑은배춧국 방어조림 늪은호박채볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 청국장 쇠고기당근볶음 물파래전 NEW 누룽지상추샐러드 📢 배추김치	잡곡밥 표고버섯국 닭살토마토소스볶음 명엽채조림 방풍나물 배추김치	오전	치즈1장
열량/ 단백질 1880/80				오후	모과차 📢
수 4일	잡곡밥 맑은다시마감작국 온두부*볶음김치 햄브로콜리볶음 꼬시래기무침 동치미	[일품요리] 돈육짜장밥 달걀국 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 콩가루숙작국 오징어불고기 도토리묵*양념장 고들빼기무침 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1776/83				오후	꿀 100g
목 5일	잡곡밥 사골팓국 닭가슴살채볶음 근대나물 열무무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 임연수구이 아몬드채식치볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 육개장 달걀말이 파프리카볶음 깻잎나물 배추김치	오전	이온음료 📢
열량/ 단백질 1897/83				오후	찐고구마 70g *둥굴레차
금 6일	잡곡밥 홍합탕 쇠고기장조림 가지볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 들기름두부구이 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 제육볶음 양상추샐러드*오리엔탈소스 물미역무침 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1791/72				오후	단감 80g
토 7일	잡곡밥 콩나물국 가자미조림 죽순채볶음 케일무침 배추김치	잡곡밥 맑은유부국 찜닭 편마늘조림 세발나물 배추김치	잡곡밥 무뼈감자탕 달걀스크램블 당근채볶음 시금치무침 배추김치	오전	유자라떼 📢
열량/ 단백질 1980/93				오후	미니찐빵 *결명자차

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지 (산)
■ 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■ 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
■ 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■ 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■ 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식	중식	석식	간식	
일 8일	잡곡밥 콩비지백탕 돈육완자조림 맛살케찹볶음 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 삼치구이 우영채볶음 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 김치국 쇠고기브로콜리볶음 동부묵무침 시래기나물 열무김치	오전	두유
열량/ 단백질 1987/89				오후	쌀과자 1개 *옥수수차
월 9일	잡곡밥 느타리버섯국 닭살양파볶음 미나리나물 무생채 배추김치	잡곡밥 알탕 달걀찜 실곤약채소무침 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 순댓국 두부양념조림 건파래자반 오이무침 배추김치	오전	대추차 🕒
열량/ 단백질 1779/79				오후	바나나 80g
화 10일	잡곡밥 아욱된장국 캔콩치조림 마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 쇠불고기 봄동무침 취나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈육파채볶음 양배추숙쌈 치커리무침 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1936/90				오후	단팥빵 1/2 *보리차
수 11일 [일품요리]	잡곡밥 어묵국 연두부*양념장 아몬드채실치볶음 톳나물무침 배추김치	[일품요리] 달걀국수 야채고로케 부추무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 오징어굴소스볶음 당근감자채볶음 근대나물 배추김치	오전	수정과 🕒
열량/ 단백질 1763/85				오후	자른토마토 250g
목 12일	잡곡밥 설렁탕 달걀고추장조림 양송이버섯볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 돈육편마늘볶음 가지나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩가루숙갓국 쇠고기육전 도라지무침 세발나물 열무김치	오전	생강라떼 🕒
열량/ 단백질 2059/89				오후	크래커 *둥굴레차
금 13일	잡곡밥 맑은유부국 묵은지닭조림 브로콜리볶음 숙주나물 동치미	잡곡밥 온도토리묵국 고등어구이 고구마채볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨애호박국 마파두부 죽순채볶음 청경채나물 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1978/74				오후	굴 100g
토 14일	잡곡밥 만둣국 새우살조림 파프리카볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 명엽채조림 시금치무침 배추김치	잡곡밥 홍합탕 달걀말이 고사리볶음 방풍나물 배추김치	오전	오미자차 🕒
열량/ 단백질 1995/75				오후	카스텔라 1/2 *이온음료 🕒

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)





12월 3주_당뇨식

2024년

영양사 : 류희경

	조식	중식	석식	간식	
일 15일	잡곡밥 우동장국 쇠고기파채볶음 파리고추찜 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지백탕 임연수구이 케일나물 무생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 영양찜닭 미니새송이버섯볶음 쪽파무침 배추김치	오전	저지방우유
열량/ 단백질 1982/84			오후	사과 100g	
월 16일	잡곡밥 미역국 돈육채소찜 들깨우거지볶음 건고구마순나물 열무김치	잡곡밥 부대찌개 치즈달걀찜 아욱된장무침 토마토샐러드 배추김치	잡곡밥 동태살국 들기름두부구이 우엉채조림 미나리무침 배추김치	오전	검은콩두유
열량/ 단백질 1976/80			오후	프렌치토스트 1/2*보리차	
화 17일	잡곡밥 맑은배춧국 닭가슴살채볶음 건파래자반 치커리무침 열무김치	잡곡밥 사골팥국 순대볶음 애호박나물 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 건새우다시마국 쇠고기당근찜 연근전 취나물무침 배추김치	오전	모과차
열량/ 단백질 1831/67			오후	바나나 80g	
수 18일 [일품요리]	잡곡밥 어묵국 달걀장조림 도라지볶음 참나물무침 배추김치	[일품요리] 돈육가지덮밥 청국장찌개 오이생채 배추김치	잡곡밥 표고버섯국 삼치조림 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1897/83			오후	핫케이크 1/2 *이온음료	
목 19일	잡곡밥 콩나물국 쇠불고기 아몬드채식치볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 두부양념조림 맛살양배추볶음 시래기나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 닭다리살스테이크 파프리카볶음 청경채나물 배추김치	오전	매실차
열량/ 단백질 1805/77			오후	단감 80g	
금 20일	잡곡밥 무칫국 오징어볶음 죽순채볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 달걀말이 햄브로콜리볶음 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 콩가루숙갓국 제육볶음 양상추샐러드*발사믹소스 방풍나물 배추김치	오전	떠먹는 요구르트
열량/ 단백질 1959/82			오후	미니찜빵 *둥굴레차	
토 21일	잡곡밥 물만둣국 온두부*볶음김치 느타리버섯볶음 부추무침 동치미	잡곡밥 맑은홍합탕 닭고추장조림 단호박찜 툇나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미구이 마늘쫄조림 숙주나물 배추김치	오전	생강차
열량/ 단백질 1934/85			오후	치즈1장	

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
■콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
■육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
■수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
■배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
■식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산),통그랑뎡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식	중식	석식	간식	
일 22일 [동짓날] 열량/ 단백질 1961/84	잡곡밥 알탕 달걀찜 동부묵무침 미나리나물 배추김치	동지팔죽 닭곰탕 쇠고기배추찜 명엽채볶음 상추겉절이 동치미	잡곡밥 맑은유부국 돈육카레볶음 물미역초무침 케일나물 배추김치	오전 오후	검은콩두유 굴 100g
월 23일 열량/ 단백질 1994/88	잡곡밥 설렁탕 고등어조림 우엉채볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 닭다리살소금후추구이 당근채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀국 마파두부 연근참깨소스무침 쪽파나물 배추김치	오전 오후	저지방우유 쿠키 1개 *보리차
화 24일 열량/ 단백질 1886/91	잡곡밥 맑은조갯살국 쇠고기갯잎볶음 파리고추찜 얼갈이나물 열무김치	잡곡밥 옹심이국 돈육파채불고기 파프리카볶음 궁채나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 갈치구이 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	오전 오후	수정과🔔 바나나 80g
수 25일 [일품요리] [크리스마스] 열량/ 단백질 2038/89	잡곡밥 꽃게탕 두부조림 가지굴소스볶음 오이무침 배추김치	[일품요리] 토마토스파게티 크림스프 함박스테이크 배추김치	잡곡밥 온도토리묵국 닭살채소볶음 편마늘조림 시금치무침 배추김치	오전 오후	블루베리우유 롤케이크 1/2 *결명자차
목 26일 열량/ 단백질 1701/66	잡곡밥 콩비지백탕 달걀스크램블 고사리볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오징어볶음 양배추나물 썩갓무침 배추김치	잡곡밥 들깨다시마감찜국 돈육사태찜 물파래전 숙주나물 배추김치	오전 오후	울무차🔔 단감 80g
금 27일 열량/ 단백질 1744/64	잡곡밥 느타리버섯국 닭살레몬소스조림 도라지볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 건새우묵국🔔 두부구이*양념장 늪은호박채볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 쇠고기피망볶음 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 열무나물 배추김치	오전 오후	치즈1장 찐고구마 70g *옥수수차
토 28일 열량/ 단백질 1785/76	잡곡밥 콩나물국 동태살조림 브로콜리숙회 세발나물 배추김치	잡곡밥 청국장 제육볶음 마늘쫄조림 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 달걀말이 아몬드채실치볶음 방풍나물 배추김치	오전 오후	떠먹는 요구르트 자른토마토 250g

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찹 쌀 (산), 누룽지(산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기(산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태(산), 꽃게(산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살(산), 너미아니 (산), 돈까스 (산),
탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그(산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)



	조식	중식	석식	간식	
일 29일	잡곡밥 육개장 연두부*참깨소스 청경채나물 쪽파무침 배추김치	잡곡밥 홍합탕 간장찜닭 토나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 배추새우전국 임연수구이 양송이버섯볶음 상추무침 열무김치	오전	두유
열량/ 단백질 1944/94				오후	쌀과자 1개 *둥굴레차
월 30일	잡곡밥 오징어국 달걀장조림 실곤약채소무침 참나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육목살구이 맛살케찹볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 유부양파국 쇠불고기 죽순채볶음 미역초무침 배추김치	오전	미숫가루우유
열량/ 단백질 1779/78				오후	사과 100g
화 31일	잡곡밥 들깨애호박국 캔콩치조림 시금치베이컨볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부소보로볶음 우영채조림 시래기나물 배추김치	잡곡밥 콩가루숙갓국 훈제오리찜 가지볶음 콩나물무침 배추김치	오전	유자라떼🔔
열량/ 단백질 1986/96				오후	소보로빵 1/2 *보리차

누룽지 상추샐러드 & 유자드레싱



필수 재료 1인분
누룽지(5g), 로메인상추(7.5g), 파프리카(12.5g), 유자청(7.5g), 식용유(500g), 올리브유(3.5g), 레몬즙(1g), 식초(1g), 후추(0.1g)



1 상추를 한 입 크기로 썬다.



2 파프리카는 사방 0.3cm 크기로 썬다.



3 누룽지를 튀긴 후 으갠다.



4 유자청, 레몬즙, 올리브유, 식초, 후추를 섞어 드레싱을 만든다.



5 상추 위에 파프리카와 튀긴 누룽지를 고명으로 올린다.



6 드레싱을 얹어 낸다.

나트륨·당류 줄이는 요리 팁!

1. 과일·채소의 싱거운 맛과 튀긴 누룽지의 고소한 맛으로 싱거운 맛을 보완했어요.

출처 : 우리몸이 원하는 싱싱한 밥상⑧_식품의약품안전처



조리 및 제공 시 주의사항



매실차, 오미자차, 울무차, 모과차, 생강차, 대추차, 이온음료



설탕 또는 꿀 절임 식품을 사용하는 경우 당뇨가 없는 어르신들에게 제공하는 것보다 **물 양을 더 많이** 제공해주세요.



12/17, 12/27 건새우다시마국, 건새우묵국



건새우에 찢릴 수 있으니 **두절새우를 사용하여 제공**해주세요.



12/4, 12/20 꼬시래기무침



꼬시래기는 **잘게 잘라서 제공**해주세요.



12/4, 12/14, 12/20, 12/28 고들빼기무침



고들빼기는 **잘게 잘라서 제공**해주세요.



12/7, 12/31 유자라떼



유자라떼의 유자청은 **건더기만 조금 사용해 조리**해주세요.



12/3 누룽지상추샐러드



누룽지상추샐러드의 유자청은 **건더기만 조금 사용해 조리**해주세요.



설탕 대체 사용 감미료
"알룰로스, 스테비아"
설탕 대신 사용할 수 있어요! 😊

[원산지 표시]

- 쌀 : 밥 (산), 현 미 (산), 찰 쌀 (산), 누룽지 (산)
- 콩류 : 두부류 (산), 연 두 부 (산), 순 두 부 (산), 콩비지 (산)
- 육류 : 쇠고기 (산), 돼지고기 (산), 오리고기 (산)
- 수산물 : 낙 지 (산), 고 등 어 (산), 갈치 (산), 명태,동태 (산), 꽃게 (산), 참치(다랑어) (산), 쭈꾸미 (산)
- 배추김치 : 배 추 (산), 고춧가루 (산)
- 식육/어육 가공품 : 훈제오리 (산), 두부스테이크 (산), 떡 갈 비 (산), 어묵 (산), 게맛살 (산), 너미아니 (산), 돈까스 (산), 탕수육 (산), 함박스테이크 (산), 동그랑땡 (산), 햄 (산), 핫도그 (산), 닭 강 정 (산), 해물완자 (산)

