

9월 1주 영양케어식단(일반식_죽식)

작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

성심요재가복지센터

날짜	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	요구르트(150ml)②	씨리얼, 우유②	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②
점심	잡곡밥 수제비국① 순살닭갈비⑤⑥⑦ 콘샐러드①⑤ 멸무나물⑤④ 배추김치⑦	기장밥 채첩국③ 소불고기⑤⑥⑦ 고추장잡자초침⑤④ 상추쌈&쌈장⑤④ 배추김치⑦	잡곡밥 미역냉국⑤④ 계육볶음⑤⑥⑦ 우엉조림⑤④ 시금치나물 배추김치⑦	잡곡밥 알탕⑤④ 동그랑땡전①⑤⑥⑦ 도토리묵두침⑤④ 비름나물 배추김치⑦	잡곡밥 얼갈이된장국⑤④ 닭육용탕⑤⑥⑦ 가지양파볶음⑤④ 콩나물무침⑤ 배추김치⑦
오후간식	카스텔라①②⑤④, 우유②	편 단호박, 동글레차	바나나	콩설기⑤, 매실차	포도
저녁	- 알레르기 유발 식품 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오드 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓	- 쌀밥 - 아욱된장국⑤④ - 삼치우조림⑤④ - 미니새송이버섯볶음⑤④ - 오이무침⑤④ - 배추김치⑦	- 쌀밥 - 닭곰탕⑤ - 두부조림⑤④ - 얼갈이나물 - 양파초절임⑤④ - 깍두기(무절임)⑦	- 쌀밥 - 어묵국⑤④ - 돼지고기복창⑤⑥⑦ - 브로콜리마늘볶음⑤④ - 양상추샐러드&쪽임자D ①⑤ 배추김치⑦	- 쌀밥 - 황태국 - 한식잡채⑤⑥⑦ - 잔멸치볶음⑤④ - 파리고추무침⑤④ - 배추김치⑦
열량/단백질	1943/84, 312/9	1972/89, 338/10	1681/74, 299/8	1934/74, 315/8	1817/77, 313/10
원산지	떡갈비구이:			동그랑땡전:	

* 원산지:쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추가루:국내산), 콩(두부:국내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)

* 열량: kcal, 단백질: g

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

9월 2주 영양케어식단(일반식_죽식)

작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

성심요재가복지센터

날짜	6일(일)	7일(월) 우리구미	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
오전간식	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②	씨리얼, 우유②	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②
점심	- 잡곡밥 - 사골파국⑤ - 달걀말이①⑤ - 진미채무침⑤⑥⑦ - 부추겉절이⑤④ - 깍두기(무절임)⑦	- 새싹비빔밥&저염초장⑤④ - 복어국① - 고로케⑤⑥⑦ - 고춧잎나물 - 멸무김치⑦	- 잡곡밥 - 백업논해장국⑤⑥⑦ - 부추전①⑤④ - 사각어묵볶음⑤④ - 양파초절임⑤④ - 배추김치⑦	- 죽이밥 - 비지피개⑤⑥⑦ - 돈소육⑤⑥⑦ - 파리고추침⑤④ - 간마늘겉절이⑤④ - 깍두기(무절임)⑦	- 두들려이 갈국수④ - 쌀밥(소) - 황만두&양념장⑤⑥⑦ - 단무지무침 - 배추김치⑦	- 잡곡밥 - 도토리묵국⑤⑥⑦ - 크다리양념침⑤④ - 가지볶음⑤⑥⑦ - 취나물무침 - 배추김치⑦	- 잡곡밥 - 시래기된장국⑤④ - 안동찜닭⑤⑥⑦ - 명엽채초침⑤④ - 과일샐러드①⑤⑥⑦ - 배추김치⑦
오후간식	수박	편만두⑤⑥⑦	중편, 보리차	편 고구마, 매실차	꿀호떡②③④⑤⑥, 우유②	토마토⑤	바나나
저녁	- 쌀밥 - 미역국⑤④ - 돈사태침⑤⑥⑦ - 감자채볶음⑤ - 양배추쌈&양념장⑤④ - 배추김치⑦	- 쌀밥 - 고추장찌개⑤④ - 달걀굴소스볶음⑤⑥⑦ - 애드리카버섯무침 - 참나물겉절이⑤④ - 배추김치⑦	- 쌀밥 - 무채국⑤④ - 삼치연장조림⑤④ - 브로콜리두부무침⑤④ - 양념갯잎지⑤④ - 배추김치⑦	- 쌀밥 - 배추된장국⑤④ - 소고기숙주볶음⑤⑥⑦ - 김치반 - 치커리사과무침⑤④ - 들김치⑦	- 쌀밥 - 어묵국⑤④ - 달복음탕⑤⑥⑦ - 청경채굴소스볶음⑤⑥⑦ - 두나물 - 배추김치⑦	- 쌀밥 - 콩나물국⑤ - 돼지족살구이③ - 연근조림⑤④ - 상추쌈&쌈장⑤④ - 배추김치⑦	- 쌀밥 - 설렁탕⑤ - 달걀장조림⑤④ - 노타리버섯볶음⑤ - 얼갈이나물 - 깍두기(무절임)⑦
열량/단백질	1572/77, 294/7	1911/93, 321/8	1804/70, 332/9	2171/78, 305/6	2325/87, 322/10	1899/107, 316/8	1896/87, 312/8
원산지	동태초침: 동태살국: 사골파국: 진미채무침:	황치새싹비빔밥&저염초장: 전복죽:	베이컨양파볶음: 전복죽:	콩비지죽: 비지찌개:		너비아니조림: 크다리양념침:	명엽채초침: 설렁탕:

* 원산지:쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추가루:국내산), 콩(두부:국내산), 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)

* 열량: kcal, 단백질: g

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

9월 3주 영양케어식단(일반식_죽식)

작성처 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

성심요재가복지센터

날짜	13일(일)	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②	씨리얼, 우유②	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②
점심	잡곡밥 버섯돌깨탕⑤④ 소고기당면볶음⑤④⑤ 애호박전①⑤④ 오이무침⑤④ 배추김치⑦	기장밥 참치김치찌개⑦ 돈육양파볶음⑤④⑤ 도토리묵무침⑤④ 근대나물⑤④ 파김치⑦	잡곡밥 수제비국④ 고등어무침⑤④⑦ 베이컨피망볶음①⑤④⑤ 갯일순나물 배추김치⑦	 짜장면⑤④⑤ 달걀파국① 메밀전병⑤④⑤⑤ 단무지 배추김치⑦	잡곡밥 두부탕국⑤④⑤ 순천닭갈비⑤④⑤ 양송이볶음⑤④ 무생채 배추김치⑦	잡곡밥 감자된장국⑤④ 돈육바베큐스스볶음 ⑤④⑤⑤ 상추양파무침⑤④ 도라지나물⑤④ 배추김치⑦	잡곡밥 꽃게탕⑤④⑤ 채소달걀찜① 연근육임자무침①⑤④ 청경채나물 배추김치⑦
오후간식	딸기향미달기떡①④⑤④, 우유②	핀 단호박, 우유②	바람떡, 브리치	핀 감자, 우유②	감글	약과⑤④, 브리치	멜론
저녁	쌀밥 홍합살맑은국③ 흔제오리구이 부추양파무침⑤④ 쌈무 배추김치⑦	쌀밥 소고기미역국⑤④④ 두부조림⑤ 표고버섯볶음⑤④ 참나물무침 배추김치⑦	쌀밥 복어국① 안동찜닭⑤④⑤ 두양채볶음⑤④ 달걀이나물 각두기(무절임)⑦	쌀밥 청국장찌개⑤④ 돼지고기두루치기⑤④⑤ 양배추살이쌈장⑤④ 가지나물 배추김치⑦	쌀밥 소고기당면국⑤④④ 연두부양념장⑤④ 감자루무침⑤④ 오이스박이⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 어묵국④ 소고기배추찜⑤④⑤ 청포묵무침⑤④ 갯일나물 각두기(무절임)⑦	쌀밥 애호박국 돈육김치볶음⑤④⑤⑤ 두부구이⑤ 마카로니샐러드①⑤④ 열무김치⑦
열량/단백질	1988/86, 312/7	1908/83, 344/11	1913/98, 310/9	2134/92, 309/8	1666/76, 329/9	2030/110, 322/8	1821/88, 320/9
원산지	흔제오리구이:	참치죽: 참치김치찌개:	고등어두조림: 베이컨피망볶음:	메밀전병: 전복죽:	미트볼조림:	코다리양념찜:	사골파국: 꽃게탕:

* 원산지:쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추가루:국내산), 콩(두부:국내산), 소고기(국내산 합산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)

* 열량: kcal, 단백질: g

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

9월 4주 영양케어식단(일반식_죽식)

작성처 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

성심요재가복지센터

날짜	20일(일)	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금) 추석	26일(토)
오전간식	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②	씨리얼, 우유②	요거트②	두유⑤	요구르트(150ml)②
점심	버섯영양밥양념장⑤④ 콩나물국⑤ 동그랑탕⑤④⑤ 오이무침⑤④ 배추김치⑦	흑미밥 육개장⑤④⑤ 동태전양념장①⑤④ 애호박나물⑤④ 참나물무침 배추김치⑦	잡곡밥 순살김치탕⑤④⑤ 연두부양념장⑤④ 콩나물무침⑤④ 알마늘장아찌⑤④ 배추김치⑦	보리밥 순두부찌개①⑤ 소고기장조림⑤④⑤ 표고버섯볶음⑤④ 시금치나물 배추김치⑦	잡곡밥 사골파국⑤ 순살안동찜닭⑤④⑤ 우양조림⑤④ 실근약채소무침⑤④ 나박김치	 오곡찰밥⑤ 토란국⑤④ 소불고기⑤④⑤ 도라지나물⑤④ 배추김치⑦ 배	잡곡밥 애호박국 흔제오리채소무침 아삭이고추된장무침⑤④ 근드레나물⑤④ 배추김치⑦
오후간식	우유종국⑤	바나나	토마토⑤	핀고구마, 메밀차③	과배기탕①②④, 우유②	송편, 매실차	포도
저녁	쌀밥 들깨미역국⑤④ 소고기참살구이⑤⑤ 브로콜리맛살볶음 ①⑤④⑤ 고사리나물⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 어묵국⑤④ 순살달걀비⑤④⑤ 막국수채소무침①⑤④ 고춧잎나물 각두기(무절임)⑦	쌀밥 콩비지국⑤④⑤ 미트볼채소조림 ①⑤④⑤⑤ 파프리카볶음⑤④ 박나물⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 시래기된장국⑤④ 가지미구이⑤④ 들깨추산채볶음⑤④ 부추사과무침⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 채개장⑤④ 계육볶음⑤④⑤ 양배추찜 취나물무침 배추김치⑦	쌀밥 달걀파국① 고등어조림⑤④⑦ 가지볶음⑤④⑤ 쪽파김가루무침⑤④ 배추김치⑦	쌀밥 유부국⑤④ 돼지고기마늘볶음⑤④⑤ 맛살오이냉채①⑤④⑤ 상추무침⑤④ 배추김치⑦
열량/단백질	1793/62, 325/9	1824/92, 459/16	1797/68, 309/8	1949/93, 327/8	1888/82, 310/7	2038/99, 325/10	1828/87, 311/9
원산지	동그랑탕: 우유종국:	동태전양념장:	콩비지죽: 콩비지국: 미트볼채소조림:		사골파국:	함치채소볶음: 원복국: 원복국: 고등어조림:	흔제오리채소무침:

* 원산지:쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추가루:국내산), 콩(두부:국내산), 소고기(국내산 합산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)

* 열량: kcal, 단백질: g

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

9월 5주 영양케어식단(일반식_죽식)

작성자: 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

성심요재가복지센터

날짜	27일(월)	28일(월) 월 푸드	29일(화)	30일(수)		
오전간식	요거트②	두유⑤	요거트(150ml)②	씨리얼, 우유②		
점심	콩나물밥⑤양념장⑤④ 미소장국⑤④ 떡갈비구이⑤④③② 표고버섯볶음⑤④ 배추김치③	 잡곡밥 막국⑤④③ 묵살수육⑤ 상추쌈⑤쌈장⑤④ 양념찜닭⑤④ 배추김치③	 노른자 달걀국수③⑤④ 잡곡밥(소) 해물찜⑤④③②① 브로콜리숙회 배추김치③	기장밥 달걀탕① 제육볶음⑤④③ 애호박볶음⑤ 참나물무침 배추김치③		
오후간식	사과	유과⑤④, 매실차	바나나	핀 고구마, 보리차		
저녁	쌀밥 미역국⑤④ 소고기피망볶음⑤④③ 연두부⑤물기름장⑤④ 고사리나물⑤④ 배추김치③	쌀밥 근대된장국⑤④ 코다리강정⑤④ 가지찜⑤④ 열무나물⑤④ 배추김치③	쌀밥 김치찌개⑤④ 등그랑탕전①⑤④③ 진미채볶음⑤④③ 치커리유자무침⑤④ 각두기(무절임)⑤	쌀밥 설렁탕⑤ 한식잡채⑤④③ 고춧잎나물무침 무생채 배추김치③		
열량/단백질	1773/75, 316/8	1910/109, 363/10	2240/91, 321/9	2246/96, 307/9		
원산지	떡갈비구이:	코다리강정:	해물찜: 해물찜: 등그랑탕전: 진미채볶음:	설렁탕:		

* 원산지: 쌀(국내산), 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 콩(두부:국내산), 소고기(국내산 원육), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)

* 열량: kcal, 단백질: g

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터