수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

2022년 05월 식단표
(만 3-5세 혼합형)

* 위 식단은 수영구어린이급식관리지원센터에 등록한 어린이 급식소를 대상으로 센터 영양사가 작성한 식단입니다. 본 센터와 사전 협의 없이 본 식단의 무단도용, 전재 및 배포를 절대 금합니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	♥씨없는포도	단호박죽	♥사과	어린이날	♥배	♣두유⑤
점심	완두콩밥 양배추된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 쭈꾸미채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 다시마무챗국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨		차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스 ⑤⑥⑯ 미역된장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥/ 보리차		노란시루떡/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	583/29	582/25	584/22		617/23	604/25
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	♥오렌지	치즈죽②	♥바나나	전복죽⑱	♥키위	♣검은콩두유⑤
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돼지불고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 생취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 들깨뭇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드⑥ 배추김치⑨
오후간식	크로와상①②⑥/♣우유②	토마토스파게티②⑥⑫	약식/♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	꼬마김밥⑤⑬	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	692/22	605/23	629/24	608/22	621/20	587/20
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑯	♥배	바지락죽⑱	♥방울토마토⑫	♣두유⑤
점심	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨	완두콩밥 미역국⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 어묵마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 열무된장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	찹쌀현미밥 들깨뭇국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 우엉잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 왕새우튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ♣우유②	삶은달걀①/♣우유②	유부우동⑤⑥	♥찐감자/♣우유②	바람떡/매실차	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	637/21	596/29	583/25	646/25	635/20	608/28
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	♥바나나	옥수수죽	♥오렌지	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	혼합잡곡밥 북어챗국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 찹쌀탕수육⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 사골당면국⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 진미채간장무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑰ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤⑥/ 보리차	♥찐고구마/♣우유②	모닝빵①②⑥/♣우유②	씨리얼/♣우유②	크림떡볶이②⑩	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	581/21	635/21	680/24	675/28	614/26	628/25
날짜	30	31	생일식단			
오전간식	♥배	황태죽	♥사과			
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 칠리새우볶음 ①⑤⑥⑨⑫ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 조기구이⑤⑥ 오이생채 배추김치⑨			
오후간식	♥찐감자/♣우유②	카스테라①②⑥/ ♣우유②	케이크①②⑥/♣우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	630/24	693/27	619/20			

[만 3-5세 점심 및 간식 식단 안내]

- 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다.
- 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회
- 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회
- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다.(♣표시)
- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공합니다. (♥표시)
- 이달의 저염 신규레시피는 돼지불고기파인애플볶음입니다.
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(완두콩/주꾸미/취나물/파프리카/마늘종/매실)으로 표시됩니다.

[알레르기유발식품 19가지]

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

***⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (별도표기안함)**

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식자재의 공급현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

밥		누룽지		죽		배추김치	콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 앙념육류 등 품목 기재)					
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	두부류	콩비지	치즈돈까스	어묵	탕수육	게살	진미채	가쓰오부시
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
찹쌀:	산	찹쌀:	산	찹쌀:	산	산	주꾸미	고등어	오징어	조기	국내산	수입산	산	산	산
							산	산	산	산	산	한우, 육우, 젖소	산		

수영구어린이급식관리지원센터 ☎ 051-612-9826~9 Fax 051-612-9830 이메일 soyccfsm@naver.com HP https://ccfsm.foodnara.go.kr/suyeong

2022년 05월 식단 원산지 표시판

※ 일괄 표시한 원산지와 다른 음식을 제공할 경우 음식명 별 원산지를 기재하여야 함

* 발행처 : (어린이 급식소 명)
* 발행일 : (식단 제공일)
* 원장 :

농·축·수산물(24)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물가공품 포함
축산물(6)	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함) *식육, 포장육, 식육가공품 포함
수산물(15)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어,낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 *해당 수산물 가공품 포함

원산지 일괄 표시

밥·죽·누룽지		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	외국산			
백미		산	산	산	산	한우 육우 젖소	산	산	산	산
현미										
흑미										
찹쌀										

수산물 (명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게 등)		가공품류(농산물·식육·어육 가공품)					
	산	산		산		산	산
	산	산		산		산	산
	산	산		산		산	산
	산	산		산		산	산

음식명 별 원산지 안내

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지
예시	**참치채소볶음**	**참치캔**	**다랑어-원양산**				

수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management