

2022년 05월 식단표

(만 1-2세 혼합형)

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

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	♥씨없는포도	단호박죽	♥사과	어린이날	♥배	♣두유⑤
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 꾸꾸미채소볶음⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯덮밥⑤⑥⑬ 다시마무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨		차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 치즈돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	감가루죽먹밥⑤⑥/ 보리차		노란시루떡/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	381/19	401/18	380/15		424/16	446/19
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	♥오렌지	치즈죽②	♥바나나	전복죽⑩	♥키위	♣검은콩두유⑤
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 돼지불고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 생취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 들깨묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카샐러드⑥ 배추김치⑨
오후간식	크로와상①②⑥/♣우유②	토마토스파게티②⑥⑫	약식/♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	꼬마김밥⑤⑬	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	386/14	393/15	432/17	418/15	404/13	434/15
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑬	♥배	바지락죽⑩	♥방울토마토⑫	♣두유⑤
점심	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음 ⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 어묵나물중볶음⑤⑥ 깍두기⑨	채소돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	참살현미밥 들깨묵국⑤⑥ 달걀파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 숙갓된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑬ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 왕새우튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ♣우유②	삶은달걀①/♣우유②	유부우동⑤⑥	♥찐감자/♣우유②	바람떡/매실차	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	448/15	399/19	372/19	407/16	416/13	399/18
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	♥바나나	옥수수죽	♥오렌지	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	혼합잡곡밥 북어채국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 참살탕수육⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 사골당면국⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 진미채간장무침⑤⑥⑦ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑬ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤⑥/ 보리차	♥찐고구마/♣우유②	모닝빵①②⑥/♣우유②	씨리얼/♣우유②	크림떡볶이②⑩	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	377/14	414/14	465/17	439/18	401/15	408/17
날짜	30	31	생일식단			
오전간식	♥배	황태죽	♥사과	[만 1-2세 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(주꾸미/취나물/파프리카/마늘중/매실)으로 표시됩니다.		
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 칠리새우볶음 ①⑤⑥⑫ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 조기구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	♥찐감자/♣우유②	카스테라①②⑥/ ♣우유②	케이크①②⑥/♣우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	409/16	435/17	410/14			

* 만1-2세의 경우 만3-5세에 비해 소화나 저작에 어려움이 있을 수 있으므로 잘게 잘라 제공하시고 고춧가루와 같은 강한 식재료는 지양하시기 바랍니다.

[알레르기유발식품 19가지]

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

*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, 양념육류 등 품목 기재)																					
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	산	두부류	산	콩비지	산	치즈돈가스	산	어육	산	탕수육	산	게살	산	진미채	산	가쓰오부시	산	산	산	산	산	산	산	산	산
현미:	산	현미:	산	현미:	산	고춧가루	산	수산물					소고기			돼지고기			닭고기	오리고기	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	산	주꾸미	고등어	오징어	조기						국내산	수입산					산		산		산		산		산	
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

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

* 원장 :

[illegible]