수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

2022년 06월 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			1	2	3	4
오전간식	[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)		2022 지방선거	버섯죽	♥바나나	♣검은콩두유⑤
점심				수수밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 순두부찌개①⑤ 갈치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				애호박전①⑤⑥/매실차	백설기/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				590/23	670/28	607/30
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	현충일	흑임자죽	♥씨없는포도	옥수수죽	♥참외	♣두유⑤
점심		기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 부추맑은국 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑯ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀후라이①⑤ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		♥찐고구마/♣우유②	식빵+딸기잼①②⑥/♣우유②	온메밀국수③⑤⑥	왕새우튀김①⑤⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)		670/26	685/22	641/21	697/31	591/26
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	♥사과	바지락죽⑱	♥멜론	치즈죽②	♥바나나	♣검은콩두유⑤
점심	혼합잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어완자전①⑤⑥⑰ 깻잎들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	1/2백미밥 크림스프②⑥ 미트볼스파게티⑤⑥⑩⑫⑯ 새우버터구이②⑨ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 북어뭇국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑥/♣우유②	바람떡/♣우유②	♥찐옥수수/♣우유②	유부초밥⑤⑥	우동⑤⑥	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	651/27	615/24	658/25	641/24	652/24	691/27
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	♥참외	전복죽⑱	♥씨없는포도	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣두유⑤
점심	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 숙주나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 어묵가쓰오장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 새우브로콜리볶음⑤⑥⑨ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨볶음밥⑤⑩ 다시마뭇국⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 맛살튀김①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	씨리얼/♣우유②	안매운떡볶이⑤⑥	채소주먹밥⑤	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	631/21	592/27	686/25	587/28	590/26	601/23
날짜	27	28	29	30	생일식단	
오전간식	♥수박	누룽지죽	♥바나나	땅콩죽④	♥사과	
점심	기장밥 열무콩가루된장국⑤⑥ 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑯ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 실파미소장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 황태닭곰탕⑮ 가자미데리야끼구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑥/♣우유②	간장비빔국수⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	채소고로케①⑤⑥/보리차	케이크①②⑥/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	639/30	679/23	604/22	607/32	656/22	

- 이달의 저염 신규레시피는 황태닭곰탕입니다.
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(오이/매실차/부추/참외/감자/옥수수/가지/수박/열무)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, 양념육류 등 품목 기재)					
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	두부류	콩비지	어묵	베이컨	게맛살	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	갈치	다랑어	명태	오징어	진미채	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 06월 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