

2022년 06월 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	1		2		3	
오전간식	[만 1-2세 점심 및 간식 식단 안내] - 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다. - 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 즉류 2회 - 오후간식 주별 제공 형태 : 주제 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)		버섯죽		♥바나나	
점심			수수밥 혼합살미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		혼합잡곡밥 순두부찌개①⑤ 갈치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			애호박전①⑤⑥/매실차		백설기/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			384/15		436/18	
날짜	6		7		8	
오전간식	현충일		흑임자죽		♥씨없는포도	
점심			기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ 부추맑은국 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			♡찐고구마/♣우유②		식빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			436/17		424/13	
날짜	13		14		15	
오전간식	♥사과		바지락죽⑩		♥멜론	
점심	혼합잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어완자전①⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		1/2백미밥 크림스프②⑥ 미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 새우버터구이②⑨ 배추김치⑨	
오후간식	슈크림빵①②⑥/ ♣우유②		바라떡/♣우유②		♡찐옥수수/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	392/16		403/16		428/17	
날짜	20		21		22	
오전간식	♥참외		전복죽⑩		♥씨없는포도	
점심	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기참살구이⑤⑥ 숙주나물김부침⑤⑥ 깍두기⑨		혼합잡곡밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		1/2백미밥 여목가쓰오장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②⑥/♣우유②		♡찐감자/♣우유②		씨리얼/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	410/14		385/18		446/17	
날짜	27		28		29	
오전간식	♥수박		누룽지죽		♥바나나	
점심	기장밥 열무콩가루된장국⑤⑥ 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치김치볶음밥⑤⑨ 실파미소장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑥/ ♣우유②		간장비빔국수⑤⑥		♡찐고구마/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	415/20		441/15		393/15	
날짜	30		생일식단		31	
오전간식	♥수박		♥바나나		♥사과	
점심	기장밥 열무콩가루된장국⑤⑥ 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기참살구이⑤⑥ 숙주나물김부침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑥/ ♣우유②		간장비빔국수⑤⑥		♡찐고구마/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	415/20		441/15		393/15	

- 이달의 저염 신규레시피는 황태닭곰탕입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(매실차/오이/부추/참외/감자/옥수수/가지/수박/열무)으로 표시됩니다.

* 만1-2세의 경우 만3-5세에 비해 소화나 저작에 어려움이 있을 수 있으므로 잘게 잘라 제공하고 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 식품명 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

이 달의 식재료 원산지 표시				※ 본 식단은 식자재의 공급현황에 따라 동일한 식품명 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.											
밥				죽				식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)							
				배추				두부류				콩비지			
백미:	산	백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	산	두부류	산	콩비지	산	어육	산
현미:	산	현미:	산	현미:	산	현미:	산	고춧가루	산	수산물	산	소고기	산	돼지고기	산
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	갈치	산	다랑어	산	명태	산	오징어	산
참살:	산	참살:	산	참살:	산	참살:	산	진미채	산	국내산	산	수입산	산	한우, 육우, 젓소	산

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

* 원장 :

[illegible]