

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	4	
오전간식	[만 1-2세 점심 및 간식 식단 안내]		2022 지방선거	버섯죽	♥바나나	♣검은콩두유⑤	
점심	- 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다. - 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 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)			수수밥 혼합살미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 순두부찌개①⑤ 갈치구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				애호박전①⑤⑥/매실차	백설기/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				384/15	436/18	395/19	
날짜	6	7	8	9	10	11	
오전간식	현충일		♥씨없는포도	옥수수죽	♥참외	♣두유⑤	
점심			흑임자죽 기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 부추맑은국 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소갈비찜⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀후라이①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			♥찐고구마/♣우유②	식빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	온메밀국수③⑤⑥	양새우튀김①⑤⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)			436/17	424/13	417/14	453/20	413/15
날짜	13	14	15	16	17	18	
오전간식	♥사과	바지락죽⑩	♥멜론	치즈죽②	♥바나나	♣검은콩두유⑤	
점심	혼합잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어완자전①⑤⑥⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	1/2백미밥 크림스프②⑥ 미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 새우버터구이②⑨ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복어묵국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	슈크림빵①②⑥/ ♣우유②	바람떡/♣우유②	♥찐옥수수/♣우유②	유부초밥⑤⑥	우동⑤⑥	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	392/16	403/16	428/17	417/16	436/18	449/18	
날짜	20	21	22	23	24	25	
오전간식	♥참외	전복죽⑩	♥씨없는포도	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣두유⑤	
점심	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기참살구이⑤⑬ 숙주나물김부침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 채소닭고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 어묵가스오장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 새우브로콜리볶음⑤⑥⑨ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨볶음밥⑤⑩ 다시마묵국⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 맛살튀김①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	씨리얼/♣우유②	안매운떡볶이⑤⑥	채소주먹밥⑤	♣떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	410/14	385/18	446/17	382/18	384/17	393/15	
날짜	27	28	29	30	생일식단		
오전간식	♥수박	누룽지죽	♥바나나	땅콩죽④	♥사과		
점심	기장밥 열무콩가루된장국⑤⑥ 쇠고기양송이버섯국⑤⑥⑬ 진미채무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 실파미소장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	황태담금탕⑮ 가자미데리야끼구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	새우살미역국⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	프렌치토스트①②⑥/ ♣우유②	간장비빔국수⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	채소고로케①⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑥/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	415/20	441/15	393/15	449/20	427/14		

- 이달의 저염 신규레시피는 **황태담금탕**입니다.
- 체질 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 간이 강한 식재료는 지양하시기 바랍니다.

[알레르기 유발식품 19가지]

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

밥	누룽지	죽	배추김치	콩	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)																	
			배추	두부류	콩비지	어묵	베이컨	게맛살	가쓰오부시													
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	산	두부류	산	콩비지	산	어묵	산	베이컨	산	게맛살	산	가쓰오부시	산	산	산	산
현미:	산	현미:	산	현미:	산	고춧가루	수산물					소고기					돼지고기	닭고기	오리고기			
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	갈치	다랑어	명태	오징어	진미채	국내산	수입산										
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

2022년 06월 식단 원산지 표시판

* 발행처 : (어린이 급식소 명)

* 발행일 : (식단 제공일)

* 원장 :

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

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						한우				
현미		산	산	산	산	육우	산	산	산	산
흑미						젓소				
참쌀										
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				