

# 2022년 07월 식단표

## (만 3-5세 혼합형)

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

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	생일식단			1	2	
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)			♥사과	♥참외	♣검은콩두유⑤
점심				백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 들깨묵국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨
오후간식				케이크①②⑥/♣우유②	바람떡/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				687/22	660/22	612/28
날짜	4	5	6	7	8	9
오전간식	♥자두	옥수수죽	♥멜론	바지락죽⑩	♥수박	♣두유⑤
점심	기장밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청포묵김부침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩⑬ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	1/2백미밥 온메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 다시마채무침 배추김치⑨	수수밥 숙주된장국 찜닭⑤⑥⑬ 볼어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 돼지고기수육⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	참나물유부초밥⑤	♥편고구마/♣우유②	피자빵②⑥⑩⑬/♣우유②	열무비빔국수⑤⑥	씨리얼/♣우유②	♣떡먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	589/20	637/27	648/26	632/25	582/25	586/26
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	♥복숭아⑪	흑임자죽	♥바나나	치즈죽②	♥오렌지	♣검은콩두유⑤
점심	차조밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭가슴살가지볶음⑤⑥⑬ 참깨브로콜리무침 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 애호박된장찌개⑤⑥ 도토리묵간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 연두부버섯탕⑤ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑬ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑮ 무채국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/♣우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬	♥찐옥수수/♣우유②	단호박전①⑤⑥	절편/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	695/31	585/22	610/24	699/22	625/22	652/27
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	♥사과	전복죽⑩	♥참외	채소죽⑤⑥	♥수박	♣두유⑤
점심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 사골팥국⑩ 참치새우볶음⑤ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑬⑮ 쇠고기탕국⑤⑬ 새우살조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 달콤탕⑤ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마미소장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	헛케이크①②⑤⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	우동⑤⑥	떡볶이⑤⑥/♣우유②	♣떡먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	629/25	588/29	643/30	652/25	620/28	609/22
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	♥자두	닭죽⑮	♥포도	새우죽⑤⑥⑨	♥토마토⑫	♣검은콩두유⑤
점심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 명태살전①⑤⑥ 파프리카무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 연두부국⑤ 소고기잡채⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추김치⑨	수수밥 김치찌개⑤⑥⑨ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 카레감자전⑥ 깍두기⑨	기장밥 홍합살맑은국⑩ 달볶음탕⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 실파맑은국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	크로와상①②⑥/♣우유②	찐만두⑤⑥⑩/보리차	♥찐옥수수/♣우유②	수박화채②	씨리얼/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	652/23	603/22	605/30	612/28	584/27	596/27

- 이달의 저염 신규레시피는 카레감자전입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(참외/자두/감자/옥수수/수박/복숭아/가지/도라지/토마토)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) ⑲자

\*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		떡갈비		어묵		탕수육		참치캔		생선가스		해물완자전
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			
잡쌀:	산	잡쌀:	산	잡쌀:	산	산	오징어	명태				국내산		수입산			산		산		산	
						산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소		산			산		산		산	

\* 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		산	산	산	산	한우	산	산	산	산
현미						육우				
흑미						젖소				
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

[illegible]