

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

| 요일              | 월  | 화   | 수  | 목   | 금  | 토   |
|-----------------|--|---|--|---|--|---|
| 날짜              |  |   |  | 생일식단  | 1  | 2   |
| 오전간식            | [만 1-2세 점심 및 간식 식단 안내]<br>- 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다.<br>- 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회<br>- 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회<br>- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. (♣표시)<br>- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공합니다. (♥표시) |   |  | ♥사과   | ♥참외  | ♣검은콩두유⑤   |
| 점심              |  |   |  | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>가자미구이⑤⑥<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨    | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기북음⑤⑥⑩<br>양배추숙삼&쌈장⑤⑥⑬<br>깍두기⑨ | 새우볶음밥⑤⑥⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>달걀찜①<br>배추김치⑨                     |
| 오후간식            |  |   |  | 케이크①②⑥/♣우유②                                     | 바람떡/♣우유②   | 미숫가루⑤/♣우유②  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  |   |  | 449/14  | 455/15   | 402/18  |
| 날짜              | 4  | 5   | 6  | 7   | 8  | 9   |
| 오전간식            | ♥자두  | 옥수수죽  | ♥멜론  | 바지락죽⑩   | ♥수박  | ♣두유⑤  |
| 점심              | 기장밥<br>감자국⑤⑥<br>오징어완자전①⑤⑥⑦<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨  | 잡곡밥<br>북엇국⑤⑥<br>떡갈비①⑤⑥⑩⑩<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨        | 1/2백미밥<br>온메밀국수③⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥<br>다시마채무침<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>숙주된장국<br>찜닭⑤⑥⑮<br>볼어묵북음⑤⑥<br>깍두기⑨        | 흑미밥<br>청경채맑은국<br>돼지고기수육⑩<br>새송이버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨   | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>실파미소장국⑤⑥<br>메추리알샐러드①⑤<br>배추김치⑨             |
| 오후간식            | 다진유부주먹밥⑤⑥  | ♥찐고구마/♣우유②  | 피자빵②⑥⑩⑫⑮/<br>♣우유②                                | 열무비빔국수⑤⑥  | 씨리얼/♣우유②   | ♣떠먹는요구르트②   |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 381/14   | 416/18  | 421/17   | 411/16  | 378/17   | 377/18  |
| 날짜              | 11   | 12  | 13   | 14  | 15   | 16  |
| 오전간식            | ♥복숭아⑪  | 흑임자죽  | ♥바나나   | 치즈죽②  | ♥오렌지   | ♣검은콩두유⑤   |
| 점심              | 차조밥<br>백짬뽕국⑤⑦⑩<br>훈제오리구이<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭가슴살가지북음⑤⑥⑮<br>참깨브로콜리무침<br>깍두기⑨ | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>애호박된장찌개⑤⑥<br>도토리묵간장무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 잡곡밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>연두부버섯탕⑤<br>쇠고기피망북음⑤⑥⑮<br>도라지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑫⑮<br>무쌈국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑨             |
| 오후간식            | 카스테라①②⑥/♣우유②   | 로제소스스파게티<br>②⑤⑥⑫                                  | ♥찐옥수수/♣우유②                                       | 단호박전①⑤⑥   | 절편/♣우유②  | 미숫가루⑤/♣우유②  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 452/19   | 381/14  | 399/16   | 455/14  | 408/15   | 398/17  |
| 날짜              | 18   | 19  | 20   | 21  | 22   | 23  |
| 오전간식            | ♥사과  | 전복죽⑩  | ♥참외  | 채소죽⑤⑥   | ♥수박  | ♣두유⑤  |
| 점심              | 기장밥<br>된장찌개⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨  | 수수밥<br>사골팍국⑩<br>참치채소북음⑤<br>열무나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 오므라이스①⑤⑫⑮<br>쇠고기탕국⑤⑩<br>새우살조림⑤⑥⑨<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨         | 차조밥<br>황태국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>다시마미소장국⑤⑥<br>생선까스+타르타르소스<br>⑤<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식            | 헛케이크①②⑤⑥/♣우유②  | ♥찐감자/♣우유②   | 김가루주먹밥⑤⑥   | 우동⑤⑥  | 떡볶이⑤⑥/♣우유②                                       | ♣떠먹는요구르트②   |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 411/17   | 403/19  | 418/19   | 424/16  | 405/19   | 400/15  |
| 날짜              | 25   | 26  | 27   | 28  | 29   | 30  |
| 오전간식            | ♥자두  | 닭죽⑮   | ♥포도  | 새우죽⑤⑥⑨  | ♥토마토⑫  | ♣검은콩두유⑤   |
| 점심              | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>명태살전①⑤⑥<br>파프리카무나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 흑미밥<br>연두부국⑤<br>소고기잡채⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨        | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>배추김치⑨         | 수수밥<br>김치찌개⑤⑥⑨<br>오징어간장조림⑤⑥⑦<br>카레감자전⑥<br>깍두기⑨  | 기장밥<br>홍합살맑은국⑩<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>치커리사과무침<br>배추김치⑨    | 돼지고기파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>실파맑은국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑨       |
| 오후간식            | 크로와상①②⑥/♣우유②   | 찐만두⑤⑥⑩/보리차  | ♥찐옥수수/♣우유②                                       | 수박하채②   | 씨리얼/♣우유②   | 미숫가루⑤/♣우유②  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425/15   | 392/14  | 393/19   | 398/18  | 385/18   | 392/18  |

- 이달의 저염 신규레시피는 **카레감자전**입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 **보라색(참외/자두/감자/옥수수/수박/복숭아/가지/도라지/토마토)**으로 표시됩니다.

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

**[알레르기유발식품 19가지]**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 \*⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기

⑬오징어 ⑭조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑮젓

\*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 | 오징어완자전                               |   | 떡갈비 | 어묵  | 탕수육 | 참치캔  | 생선까스 | 해물완자전 |  |  |
| 현미: | 산 | 현미: | 산 | 현미: | 산 |      | 산    | 산   | 산   | 산                                    | 산 | 산   | 산   | 산   | 산    | 산    | 산     |  |  |
| 흑미: | 산 | 흑미: | 산 | 흑미: | 산 |      | 고춧가루 | 수산물 |     |                                      |   | 소고기 |     |     | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기  |  |  |
| 잡쌀: | 산 | 잡쌀: | 산 | 잡쌀: | 산 |      | 산    | 오징어 | 명태  |                                      |   |     | 국내산 | 수입산 |      | 산    | 산     |  |  |
|     |   |     |   |     |   |      |      | 사   | 사   | 사                                    | 사 | 사   | 하우  | 육용  | 정소   | 사    | 산     |  |  |

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

\* 원장 :

[illegible]