

2022년 08월 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	1	2	3	4	5	6
오전간식	♥수박	채소죽⑤⑥	♥참외	치즈죽②	♥복숭아⑪	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 달걀찜국① 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 견과류멸치조림⑤⑥⑭ 깍두기⑨	굴소스닭가슴살덮밥⑤⑤⑩ 미역된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 사골떡국⑩ 순살고등어구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑩ 유부된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	증편/♣우유②	잔치국수⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	참치주먹밥⑤	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	609/29	678/25	582/23	658/29	671/23	697/28
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥키위	바지락죽⑩	♥포도	양송이죽⑤⑥	♥멜론	♣두유⑤
점심	잡곡밥 불어묵국⑤⑥⑧ 소고기참살구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨배추국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 달다리백숙⑤ 두부조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑩ 맛살전①⑤ 푸실리샐러드⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥/♣우유②	♥찐옥수수/♣우유②	삶은달걀①/ ♣마시는요구르트②	짜장면⑤⑥⑩	단호박크림리조토②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	616/22	611/29	584/21	592/20	585/24	619/24
날짜	15 말복	16	17	18	19	20
오전간식	광복절	참치죽	♥자두	전복죽⑩	♥토마토⑫	♣검은콩두유⑤
점심		흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 두부국⑤ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 얼무나물 깍두기⑨	기장밥 애호박새우젓국찌개⑨ 명태살전①⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨
오후간식		잼샌드위치①②⑥/♣우유②	백설기/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	유부초밥⑤⑥	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)		654/31	632/24	589/25	672/23	655/31
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	♥바나나	채소죽⑤⑥	♥수박	흑임자죽	♥복숭아⑪	♣두유⑤
점심	수수밥 수제비국⑥ 순살간장달걀비⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 가스오장국⑤⑥ 토마토채소달걀찜①②⑤⑩ 배추김치⑨	기장밥 버섯찌개 오징어완자전①⑤⑥⑦ 검정콩조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙갓된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑨ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	치즈주먹밥②⑤	미니우동⑤⑥	옥수수버터구이②/ ♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	668/24	592/22	652/25	629/28	589/26	610/30
날짜	29	30	31	생일식단		
오전간식	♥오렌지	연두부죽⑤	♥참외	♥수박	[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)	
점심	잡곡밥 애호박맑은국 가지미카레구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 콩나물된장국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북어김치국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	롤빵①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	간장비빔국수⑤⑥	케이크①②⑥/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	612/23	603/24	639/27	639/27		

- 이달의 저염 신규레시피는 토마토채소달걀찜입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(수박/참외/감자/고구마/복숭아/참나물/옥수수/포도/자두/전복/토마토/도라지)으로 표시됩니다.

[알레르기유발식품 19가지]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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		참치캔		어묵		게맛살		진미채		오징어 완자전		동그랑땡		가스오부시
현미:	산	현미:	산	현미:	산		산		산		산		원양산		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		명태	오징어	고등어			국내산		수입산						산		산	산
								산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

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

* 원장 :

[illegible]