

2022년 08월 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 날짜	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6
오전간식	♥수박	모듬채소죽 ^{⑤⑥}	♥참외	치즈죽 ^②	♥복숭아 ^⑪	♣검은콩두유 ^⑤
점심	백미밥 달걀찜국 ^① 돼지고기떡갈비 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 버섯맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기가지볶음 ^{⑤⑥⑩} 멸치조림 ^{⑤⑥⑭} 깍두기 ^⑨	닭가슴살채소볶음밥 ^{⑤⑩} 미역된장국 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 황태국 ^{⑤⑥} 새우채소전 ^{①⑤⑥⑨} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 사골떡국 ^⑩ 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 브로콜리나물 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑩⑬} 유부된장국 ^{⑤⑥} 동그랑땡 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑨
오후간식	모닝빵 ^{①②⑥/♣우유^②}	증편/♣우유 ^②	잔치국수 ^⑥	♥찐고구마/♣우유 ^②	참치주먹밥 ^⑤	미숫가루 ^{⑤/♣우유^②}
열량(kcal)/단백질(g)	404/19	457/18	405/17	417/20	478/16	488/20
요일 날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥키위	바지락죽 ^⑩	♥포도	양송이죽 ^{⑤⑥}	♥멜론	♣두유 ^⑤
점심	잡곡밥 불어묵국 ^{⑤⑥⑧} 소고기찜살구이 ^{⑤⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 건새우묵국 ^{⑤⑥⑨} 돼지고기찜 ^{⑤⑥⑩} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 미소장국 ^{⑤⑥} 생선까스+타르타르소스 ^{①⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨배추국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소볶음 ^{⑤⑥} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참살현미밥 닭다리백숙 ^⑤ 두부조림 ^{⑤⑥} 파프리카나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 쇠고기버섯찌개 ^{⑤⑥⑩} 맛살전 ^{①⑤} 푸실리샐러드 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨
오후간식	소보로빵 ^{①②④⑥/♣우유^②}	♥찐옥수수/♣우유 ^②	삶은달걀 ^{①/♣마시는요구르트^②}	짜장면 ^{⑤⑥⑩}	단호박크림리조또 ^②	♣떠먹는요구르트 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	428/15	405/20	428/15	453/15	410/17	434/17
요일 날짜	15 말복	16	17	18	19	20
오전간식	광복절	참치죽	♥자두	전복죽 ^⑩	♥토마토 ^⑫	♣검은콩두유 ^⑤
점심		흑미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	돼지불고기덮밥 ^{⑤⑥⑩} 숙주맑은국 물만두 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨	기장밥 잡곡밥 두부국 ^⑤ 쇠고기피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 열무나물 깍두기 ^⑨	차조밥 애호박새우젓국찌개 ^⑨ 명태살전 ^{①⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 진미채간장조림 ^{⑤⑥⑦} 배추김치 ^⑨
오후간식		잼샌드위치 ^{①②⑥/♣우유^②}	백설기/♣우유 ^②	♥찐감자/♣우유 ^②	유부초밥 ^{⑤⑥}	미숫가루 ^{⑤/♣우유^②}
열량(kcal)/단백질(g)		426/20	462/18	432/19	462/16	406/20
요일 날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	♥바나나	채소죽 ^{⑤⑥}	♥수박	흑임자죽	♥복숭아 ^⑪	♣두유 ^⑤
점심	수수밥 순살간장닭갈비 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 돈육잡채 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쇠고기하이라이스 ^{⑤⑥⑩} 가쓰오장국 ^{⑤⑥} 토마토채소달걀찜 ^{①②⑤⑩} 배추김치 ^⑨	기장밥 버섯찌개 오징어완자전 ^{①⑤⑥⑦} 김자반 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 숙갓된장국 ^{⑤⑥} 새우채소볶음 ^⑨ 어묵조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 대구살맑은국 ^{⑤⑥} 두부스테이크 ^{⑤⑥⑩} 양상추샐러드 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	카스테라 ^{①②⑥/♣우유^②}	♥찐고구마/♣우유 ^②	치즈주먹밥 ^{②⑤}	미니우동 ^{⑤⑥}	옥수수버터구이 ^{②/♣우유^②}	♣떠먹는요구르트 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	415/16	457/17	452/18	412/19	405/20
요일 날짜	29	30	31	생일식단		
오전간식	♥오렌지	연두부죽 ^⑤	♥참외	♥수박	[만 1-2세 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 - 갈습 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 가자미카레구이 ^{⑤⑥} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참살현미밥 콩나물된장국 ^{⑤⑥} 돼지간장불고기 ^{⑤⑥⑩} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 북어묵국 ^{⑤⑥⑨} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑩} 단호박범벅 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	백미밥 전복미역국 ^{⑤⑥⑩} 소불고기 ^{⑤⑥⑩} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		
오후간식	롤빵 ^{①②⑥/♣우유^②}	♥찐감자/♣우유 ^②	간장비빔국수 ^{⑤⑥}	케이크 ^{①②⑥/♣우유^②}		
열량(kcal)/단백질(g)	428/16	400/16	443/19	467/16		

- 이달의 저염 신규레시피는 토마토채소달걀찜입니다.

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

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

[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				죽				배추김치			
누룽지				콩				식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			
백미:	산	백미:	산	배추	두부류	콩비지	참치캔	어묵	게맛살	진미채	오징어완자전
현미:	산	현미:	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산
흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물				소고기		돼지고기
참쌀:	산	참쌀:	산	명태	오징어	고등어			국내산	수입산	닭고기
				산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산	오리고기

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

* 원장 :

[illegible]