

# 2022년 09월 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	5	6	7	8	9	10
오전간식	[만 3-5세 점심 및 간식 식단 안내]			새우죽⑤⑥⑨	♥토마토⑫	♣검은콩두유⑤
점심	- 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)			백미밥 어묵국⑤⑥ 소민짜가지볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑩ 잔멸치호두조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨	순두부카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				절편/매실차	밥전①⑤/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				673/26	635/28	692/23
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	♥사과	브로콜리죽⑤⑥	♥오렌지	타락죽②	추석 연휴	
점심	기장밥 닭곰탕⑮ 오징어볶음⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쇠고기탕국⑤⑥⑩ 완자전①⑤⑥⑩ 잡채⑤ 깍두기⑨		
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑥/ ♣우유②	♥찐감자/♣우유②	잔치국수⑤⑥	송편/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	585/29	585/27	631/25	659/26		
날짜	17	18	19	20	21	22
오전간식	추석 연휴		흑임자죽	♥바나나	치즈죽②	♥씨없는포도
점심			백미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 으깬고구마번백①⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우근대맑은국⑨ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박맑은국 찜닭⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조랭이떡볶이국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			김가루주먹밥⑤⑥/ 보리차	롤빵①②⑥/♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	볶음우동⑤⑥⑩/ ♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)			689/20	607/23	583/23	650/22
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	♥키위	양송이죽⑤⑥	♥배	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	차조밥 맑은대구탕⑤⑥ 달걀말이①⑤ 건파래자반 배추김치⑨	기장밥 얼갈이배추국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 열무나물 깍두기⑨	수수밥 순두부국 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑩⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨국⑤⑥ 닭가슴살피망볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑥ 새우살무조림⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/♣우유②	안매운김치전⑤⑥⑨/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	유부초밥⑤⑥	백설기/보리차	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	601/25	625/21	596/29	647/24	672/24	622/21
날짜	29	30	01	02	03	04
오전간식	♥사과	전복죽⑩	♥바나나	옥수수죽	♥배	♥토마토⑫
점심	참살현미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국 육전①⑤⑩ 감자반⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마국수⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 온도토리국⑤⑥⑨ 단호박소스함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조개살된장국⑤⑥⑩ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	깻잎비빔국수⑤⑥	삶은달걀①/♣우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑩/ 매실차	케이크①②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	595/23	651/23	626/25	685/26	602/28	618/21

- 이달의 저염 신규레시피는 단호박소스함박스테이크입니다.  
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(토마토/참나물/감자/배/고구마/고등어/전복)으로 표시됩니다.

## [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) ⑳참

\*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	배추	두부류	콩비지	어묵	탕수육	미트볼	완자전	가쓰오부시	게살	진미채	참치캔
현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	원양산
흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기	닭고기
잡쌀:	산	잡쌀:	산	산	오징어	고등어	산	산	산	국내산	수입산	산	산	산
					산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산		산	산

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

\* 원장 :

[illegible]