

2022년 09월 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	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	[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 - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. (♣표시) - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공합니다. (♥표시)			새우죽⑤⑥⑨	♥토마토⑫	♣검은콩두유⑤
점심				백미밥 어묵국⑤⑥ 소면찌가지볶음⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	순두부카레라이스⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				절편/매실차	밥전①⑤/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				483/18	421/19	485/16
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	♥사과	브로콜리죽⑤⑥	♥오렌지	타락죽②	추석 연휴	
점심	기장밥 닭곰탕⑮ 오징어볶음⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 완자전①⑤⑥⑩ 잡채⑤ 깍두기⑨		
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑥/ ♣우유②	♥찐감자/♣우유②	잔치국수⑤⑥	송편/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	406/20	402/19	442/18	497/20		
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	추석 연휴		흑임자죽	치즈죽②	♥씨없는포도	♣두유⑤
점심			백미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 으깬고구마범벅①⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박맑은국 찜닭⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 탕수육①④⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식			김가루주먹밥⑤⑥/ 보리차	롤빵①②⑥/♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	볶음우동⑤⑥⑩/ ♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)			482/15	421/16	408/16	401/15
날짜	26	27	28	29	30	생일식단
오전간식	♥키위	양송이죽⑤⑥	♥배	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	차조밥 맑은대구탕⑤⑥ 달걀말이①⑤ 건파래자반 배추김치⑨	기장밥 얼갈이배추국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 열무나물 깍두기⑨	수수밥 순두부국 돼지고기굴소스볶음⑤⑩⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨묵국⑤⑥ 닭가슴살피망볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑥ 새우살무침⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/♣우유②	안매운김치전⑤⑥⑨/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	유부초밥⑤⑥	백설기/보리차	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	418/17	437/15	414/20	455/17	416/15	435/15
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	♥사과	전복죽⑩	♥바나나	옥수수죽	♥배	♥토마토⑫
점심	참살현미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국 육전①⑤⑩ 감자반⑤⑥ 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 다시마묵국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	온도토리묵국⑤⑥⑨ 단호박소스함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	♥찐감자/♣우유②	간장비빔국수⑤⑥	삶은달걀①/♣우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑩/ 매실차	케이크①②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	413/16	433/15	461/16	479/19	422/20	452/16

- 이달의 저염 신규레시피는 단호박소스함박스테이크입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(토마토/참나물/감자/배/고구마/고등어/전복)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 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

*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	어묵	미트볼	완자전	가쓰오부시	게살	진미채	함박스테이크	탕수육	
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	
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산	오징어	고등어				국내산	수입산		산	산	
						산	산	산	산	산	산	하우, 육우, 젖소	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]