수영구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

2022년 10월 식단표
(만 1-2세 혼합형)

* 위 식단은 수영구어린이급식관리지원센터에 등록한 어린이 급식소를 대상으로 센터 영양사가 작성한 식단입니다. 본 센터와 사전 협의 없이 본 식단의 무단도용, 전재 및 배포를 절대 금합니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	10/31				생일식단	1
오전간식	♥방울토마토⑫	[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)			♥사과	♣두유⑤
점심	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨				백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	백설기/♣우유②				케이크①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	466/18				456/15	409/20
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식		홍합죽⑤⑥⑱	♥골드키위	치즈죽②	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	개천절	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 뭇국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 참치채소볶음⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨	어묵잡채덮밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		♥찐고구마/♣우유②	크로와상①②⑥/ ♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	카레우동⑤⑥/ ♣마시는요구르트②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)		408/16	456/15	448/18	450/16	443/16
날짜	10	11	12	13	14	15
오전간식		전복죽⑱	♥배	단호박죽	♥바나나	♣두유⑤
점심	한글날 대체휴무일	찹쌀현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨뭇국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 치킨까스⑤⑥⑫⑮ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식		♥찐감자/♣우유②	핫케이크①②⑤⑥/ ♣우유②	절편/보리차	옥수수전①⑤⑥/ ♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)		403/16	486/18	429/15	455/16	403/17
날짜	17	18	19	20	21	22
오전간식	♥토마토⑫	닭죽⑮	♥씨없는포도	게살죽①⑤⑥⑧	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	수수밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부찌개①⑤ 오징어완자전①⑤⑥⑰ 건파래자반 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 콩가루배춧국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①/♣우유②	고구마두부튀김②⑤⑥/ 보리차	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	421/20	401/21	420/17	442/19	472/17	402/21
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	♥배	쇠고기채소죽⑯	♥사과	양송이죽⑤⑥	♥바나나	♣두유⑤
점심	기장밥 감자국⑤⑥ 훈제오리구이 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 숙주된장국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 배추김치⑨	흑미밥 오징어맑은국⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 황태국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 콩나물국⑤ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	토마토스파게티②⑥⑫	치즈주먹밥②⑤	♥찐감자/♣우유②	씨리얼/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	412/18	490/19	412/15	425/19	404/15	423/19

- 이달의 저염 신규레시피는 고구마두부튀김입니다.
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(홍합/삼치/고구마/무/사과/전복/배/고등어/게)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	돈까스	참치캔	어묵	생선까스	치킨까스	게살	오징어완자전	가쓰오부시			
현미:	산		현미:	산		현미:	산		산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산			
흑미:	산		흑미:	산		흑미:	산		고춧가루	수산물				소고기			돼지고기	닭고기	오리고기			
찹쌀:	산		찹쌀:	산		찹쌀:	산		산	고등어	오징어	명태		국내산	수입산		산	산	산			
										산	산	산	산	산	한우, 육우, 젖소	산						

수영구어린이급식관리지원센터 ☎ 051-612-9826~9 Fax 051-612-9830 이메일 soyccfsm@naver.com HPhttps://ccfsm.foodnara.go.kr/suyeong

2022년 10월 식단 원산지 표시판

※ 일괄 표시한 원산지와 다른 음식을 제공할 경우 음식명 별 원산지를 기재하여야 함

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

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 육우 젖소	산	산	산	산
현미										
흑미										
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

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지
예시	**참치채소볶음**	**참치캔**	**다랑어-원양산**				

수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management