

2022년 11월 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	생일식단	1	2	3	4	5
오전간식	♥사과	타락죽②	♥배	브로콜리죽⑤⑥	♥파인애플	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 연근흑미자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 부추바지락국⑨⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 모듬버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 파프리카달걀말이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥/♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	롤빵①②⑥/♣우유②	어묵국⑤⑥	유부초밥⑤⑥/ ♣마시는요구르트②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	670/21	656/25	693/31	598/23	630/27	592/28
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	♥사과	얼갈이된장죽⑤⑥	♥키위	홍합죽⑤⑥⑩	♥바나나	♣두유⑤
점심	수수밥 연두부국⑤ 삼치유자청구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑨ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 오징어튀김①⑤⑥⑦ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	시래기명양밥&양념장 ⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 닭고기너겟①②⑤⑥⑫ 사과오렌지샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈떡볶이②⑤⑥/ ♣우유②	우동⑤⑥	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	씨리얼/♣우유②	♣떡먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	606/25	626/25	598/29	587/27	650/23	631/21
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	♥씨없는포도	버섯죽	♥굴	전복죽⑩	♥배	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 설렁탕+소면⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀찜국① 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육연두부된장덮밥 ⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	참살현미밥 떡국 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑫ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	간풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	바람떡/보리차	식빵토스트①②⑥/ ♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	♥찐감자/♣우유②	비빔국수⑤⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	621/20	679/24	651/22	588/26	650/27	671/26
날짜	21	22	23	24	25	26
오전간식	♥바나나	단호박죽	♥사과	당근감자죽	♥파인애플	♣두유⑤
점심	차조밥 홍합살맑은국⑩ 쇠고기육전①⑤⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 물만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭개장⑤⑥⑫ 오징어볶음⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 칠리소스새우조림 ⑤⑥⑨⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	새우튀김①⑤⑥	슈크림빵①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	백설기/매실차	목수치즈전①②⑤⑥/ ♣마시는요구르트②	♣떡먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	582/26	640/25	671/21	696/24	600/27	628/28
날짜	28	29	30			
오전간식	♥배	바지락죽⑩	♥토마토⑫	[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	차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 청포묵무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참살현미밥 감자국⑤⑥ 닭가슴살데리야구이 ⑤⑥⑫ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 크림스프②⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	삶은달걀①/ ♣마시는요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)	621/29	602/26	648/23			

- 이달의 저염 신규레시피는 과일탕수육입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 보라색(사과/무/배/삼치/홍합/배추/굴/고등어)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

*⑩번 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)									
												탕수육	어묵	가쓰오부시	참치캔	닭고기너겟	햄	진미채	생선까스	동그랑땡	돈까스
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추		두부류		콩비지		탕수육	어묵	가쓰오부시	참치캔	닭고기너겟	햄	진미채	생선까스	동그랑땡	돈까스
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산		산		산		산	산	산	원양산		산	산	산	산	산
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기		닭고기	오리고기			
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산	명태	오징어	고등어			국내산		수입산				산		산	산
						산	산	산	산	산		산	하우, 육우, 젓소		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]