

2022년 12월 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	
오전간식	♥바나나		호박죽		♥골드키위	
점심	수수밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑤ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		삼색나물비빔밥⑤⑥ 사골당면국⑩ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②		증편/♣우유②		유부주먹밥⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	595/24		665/21		588/25	
날짜	12		13		14	
오전간식	♥굴		바지락죽⑩		♥배	
점심	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 온두부/양념장⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	호빵⑥/♣우유②		김가루주먹밥⑤⑥		삶은달걀①/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	586/24		631/20		628/25	
날짜	19		20		21	
오전간식	♥파인애플		시금치죽⑤⑥		♥바나나	
점심	백미밥 달걀찜국① 삼치조림⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯전①⑤ 깍두기⑨		새우간장덮밥⑤⑥⑨ 가쓰오장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 치커리사과무침 배추김치⑨	
오후간식	백설기/♣우유②		식빵토스트①②⑥/ ♣우유②		간장비빔국수⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	621/22		625/24		606/24	
날짜	26		27		28	
오전간식	♥굴		전복죽⑩		♥배	
점심	참살현미밥 버섯국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨		잡곡밥 복어국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥ 연두부된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ♣우유②		♥찐고구마/♣우유②		토마토스파게티⑥⑩⑫	
열량(kcal)/단백질(g)	633/28		589/25		603/22	
날짜	29		30		31	
오전간식	♥사과		♥사과		♥사과	
점심	수수밥 다시마뽕국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		수수밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 쇠고기육전①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨		소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤		미숫가루⑤/♣우유②		미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	620/21		609/23		609/23	

- 이달의 저염 신규레시피는 **고구마브로콜리리조또**입니다.
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 **보라색(사과/굴/늪은호박/굴/삼치/홍합/유자/배추/명태/무)**로 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

*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	오징어 완자전	너비 아니	참치캔	닭강정	생선 까스	떡갈비	진미채	돈까스	게맛살			
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산			
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기		
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산	오징어	고등어	명태			국내산		수입산		산	산	산	산		
							산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	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				
찰쌀										
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]