

# 2022년 12월 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	♥바나나	호박죽	♥골드키위	감자죽⑤⑥	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	수수밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 사골면국⑩ 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 굴국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑥ 너비아니구이⑤⑩⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤ 부추채국 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	증편/♣우유②	유부주먹밥⑤⑥	♥찐고구마/♣우유②	왕새우튀김①⑤⑥	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	466/15	411/17	441/16	417/16	409/19
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	♥굴	바지락죽⑩	♥배	채소죽⑤⑥	♥방울토마토⑫	♣검은콩두유⑤
점심	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 온두부/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 홍합살무국⑩ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 상추유자청무침 배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호빵⑥/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	우동⑤⑥	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	410/17	498/16	440/18	407/15	441/18	499/17
날짜	19	20	21	22 동지	23	24
오전간식	♥파인애플	시금치죽⑤⑥	♥바나나	팔죽	♥씨없는포도	♣두유⑤
점심	백미밥 달걀찜국① 삼치조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 가쓰오장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 치커리사과무침 배추김치⑨	흑미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 쇠갈비찜⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑥	수수밥 다시마묵국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	1/2백미밥 떡국①⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨
오후간식	백설기/♣우유②	식빵토스트①②⑥/ ♣우유②	간장비빔국수⑤⑥	♥찐감자/♣우유②	♥은호박전①⑤⑥/ ♣마시는요구르트②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	414/16	445/18	425/17	446/19	429/14	468/21
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	♥굴	전복죽⑩	♥배	누룽지죽	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	참살현미밥 버섯국⑤⑥ 흰쌀생선전①⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 연두부된장국⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 참치채소볶음⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 쇠고기육전①⑤⑮ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	한케이크①②⑤⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/♣우유②	토마토스파게티⑥⑩⑫	단호박샐러드①⑤/ ♣우유②	치즈주먹밥②⑤	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/19	412/18	422/15	418/20	434/15	426/16

- 이달의 저염 신규레시피는 **고구마브로콜리리조프**입니다.  
 - 제철 식재료가 들어간 메뉴는 **보라색(사과/굴/♥은호박/굴/삼치/홍합/유자/배추/명태/무)**으로 표시됩니다.  
 \* 만1-2세의 경우 만3-5세에 비해 소화나 저작에 어려움이 있을 수 있으므로 잘게 잘라 제공하고 고춧가루와 같은 강한 식재료는 지양하시기 바랍니다.

### [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) ⑲자

\*⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (별도표기안함)

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식재료의 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	산	원양산	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	명태			국내산		수입산			산	산
							산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소		산				

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

\* 원장 :

[illegible]