

# 2023년 01월 식단표

## (만 3-5세 혼합형)

\* 위 식단은 수영구어린이급식관리지원센터에 등 록 한 어린이 급식소를 대상으로 센터 영양사가 작성 한 식단입니다. 본 센터와 사전 협의 없이 본 식단의 무단도용, 전제 및 배포를 절대 금합니다.

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일 날짜	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6	토 7
오전간식	♥딸기	쇠고기죽⑤⑥⑬	♥굴	늪은호박죽	♥바나나 기장밥	♣두유⑤
점심	수수밥 바지락미역국⑤⑥⑬ 돈육채소볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리무침 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑬ 달걀파국① 군만두⑤⑥⑬ 상추유자청무침 배추김치⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 숙주나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백종만국⑤⑥⑨⑬⑭ 닭가슴살칠리소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑬ 실파미소장국⑤⑥ 두부부침&양념장⑤⑥ 견과류시금치무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑥/♣우유②	치즈떡볶이②⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	유부우동⑤⑥	채소튀김⑤⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	611/22	639/27	603/22	581/25	639/25	605/31
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	♥배	타락죽②	♥사과	미역죽⑤⑥	♥딸기	♣검은콩두유⑤
점심	차조밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기구이⑤⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑥ 훈제오리파리카볶음 연근무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 연두부+간장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 채소계살탕①⑤⑥⑧⑨ 치즈달걀찜①② 진미채무침⑤⑥⑦ 깍두기⑨	참살현미밥 유부된장국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 견파래자반 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑬ 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②⑥/♣우유②	닭꼬치⑤⑥⑬	바람떡/♣우유②	♥편감자/♣우유②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑬	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	584/25	604/28	589/26	604/28	621/20	690/24
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	♥바나나	전복죽⑩	♥굴	고구마죽	♥방울토마토⑫	설날 연휴
점심	수수밥 크림스프②⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	우영채소볶음밥⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기샐러드⑤⑥⑬ 배추김치⑤	기장밥 순두부백탕①⑤ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 떡국 삼치구이⑤⑥ 게맛살파리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	♥편단호박/♣우유②	호떡①②⑥/♣우유②	모닝빵①②⑥/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	옥수수치즈전①②⑤⑥/ 매실차	
열량(kcal)/단백질(g)	681/22	689/31	602/23	622/26	697/28	
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	설날 연휴	설날 연휴 (대체 휴일)	♥딸기	닭죽⑬	♥씨없는포도	♣두유⑤
점심			참치김치덮밥⑤⑨ 다시마국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래기들깨국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 참스테이크⑤⑥⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 오징어링튀김⑤⑥⑦ 배추김치⑨
오후간식			마들렌①②⑥/♣우유②	♥편고구마/♣우유②	칼국수⑥/ ♣마시는요구르트②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)			681/29	609/30	674/20	592/30
날짜	30	31	생일식단			
오전간식	♥파인애플	새우살채소죽⑨	♥사과	[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 : 주제 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	흑미밥 애호박적국⑨ 명태조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫/ ♣우유②	증편/♣우유②	케이크①②⑥/♣우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	596/24	689/29	640/21			

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 **보라색(딸기/우영/삼치/명태/시래기/사과)**으로 표시됩니다.

### [알레르기유발식품 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 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	게살	진미채	참치캔	너비아니	돈까스	탕수육	햄					
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					쇠고기			돼지고기		닭고기	오리고기			
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산	오징어	명태	고등어			국내산	수입산		산		산	산			
						산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산						산			

# 2023년 01월 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	산	산	산	산
현미						육우				
흑미						젓소				
참쌀										
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				