

2023년 03월 식단표
(만 1-2세 혼합형)* 발행처 : (어린이급식소 명)
* 발행일 : (식단 제공일)
* 원 장 :

* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	♥바나나	누룽지죽	♥방울토마토⑫	장국죽⑤⑥⑬	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 북어국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑩⑫⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 바지락맑은국⑩ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼일절 참치야채볶음밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 물만두찜+초간장⑤⑥⑩ 배추김치⑨	타락죽② 백미밥 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵미나리무침⑤⑥ 깍두기⑨	♥딸기 혼합잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	♣두유⑤ 치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 실파미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	감자수제비⑥	카스테라①②⑥/ ♣우유②	♥찐고구마/보리차	꼬마김밥⑤⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	466/17	439/18	438/18	465/19	464/16	433/16
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	♥귤	잔멸치채소죽⑤⑥	♥씨없는포도	혼합죽⑤⑥⑬	♥바나나	♣두유⑤
점심	참살현미밥 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	흑미밥 (안매운)김치국⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 백장떡국⑤⑥⑨⑫⑬ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 채소스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑫ 감자호박된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥/♣우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	♥찐단호박/♣우유②	꿀떡/결명자차	크로와상①②⑥/ ♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	441/17	468/16	444/21	458/17	479/16	414/23
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	♥사과	시금치된장죽⑤⑥	♥배	쇠고기죽⑤⑥⑬	♥귤	♣검은콩두유⑤
점심	혼합잡곡밥 냉이두부된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 조갯살맑은국⑩ 닭가슴살버터구이②⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2 양송이소프②⑥ 피시앤칩스+요거마요소스 ①②⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	참살현미밥 다시마미소장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥+ (고춧가루제외)양념장⑤⑥ 곤약어묵탕⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	버터롤빵/♣우유②	해물볶음우동⑤⑥⑫⑬	♥찐감자/♣우유②	국물떡볶이⑤⑥	백설기/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	428/20	418/18	409/13	444/19	448/14	416/20
날짜	27	28	29	30	31	생일식단
오전간식	♥바나나	감자죽⑤⑥	♥파인애플	연두부죽⑤	♥사과	♥바나나
점심	백미밥 바지락숙국⑤⑥⑩ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 시래기된장찌개⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑬ 다시마뽕국⑤⑥ 새우완자구이⑤⑨ 배추김치⑨	참살현미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈채버섯볶음⑤⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 삼치버터구이②⑥ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 혼합미역국⑤⑥⑩ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥/ ♣우유②	완숙토마토스파게티 ⑥⑩⑫⑬	♥찐단호박/♣우유②	클램파우더②⑥⑬	호떡④⑤⑥/♣우유②	케이크+♣우유①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	472/20	428/14	401/15	442/16	429/16	448/14

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 피시앤칩스+요거마요소스(영국음식)와 클램파우더(미국음식)입니다.

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(미나리/봄동/우영/냉이/바지락/딸기/쑥)으로 표시됩니다. / 만 3-5세 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 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) ⑲장

*⑲번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (별도표기안함)

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식자재의 공급 현황에 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		게맛살	미트볼	참치캔	어묵	탕수육	베이컨								
						산		산		산		산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		
						고춧가루		수산물					쇠고기					돼지고기		닭고기		오리고기			
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산		산		산		산		산		산		산		산		산			
						고춧가루		수산물					쇠고기					돼지고기		닭고기		오리고기			
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루		수산물					쇠고기					돼지고기		닭고기		오리고기			
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산		오징어		고등어		명태		산		국내산		수입산		산		산		산	
						산		산		산		산		산		산		산		산		산		산	

※ 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 * 2023년 7월 1일부터 원산지 의무표시 대상 수산물의 종류가 확대되어 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 총 5종을 추가로 표시하여야 합니다.

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				
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]