

# 2023년 06월 식단표

## (만 3-5세 혼합형)

\* 발행처 : (어린이급식소 명)  
\* 발행일 : (식단 제공일)  
\* 원 장 :

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	♥토마토⑫	현충일	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑬	♥(씨제거)참외	♣두유⑤
점심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨		굴소스닭가슴살덮밥⑤⑬⑭ 부추맑은국 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 채개장⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	현미잡곡밥 미역국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨⑩ 차돌박이된장찌개⑤⑥⑬ 군만두⑤⑥⑩ 무초절임
오후간식	소보로빵①②④⑥/ ♣우유②		프레치토스트①②⑥/ ♣우유②	♥편감자/♣우유②	떡국①⑬	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	601/29		603/24	673/27	669/26	660/28
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	♥파인애플	흑임자죽	♥바나나	바지락죽⑬	♥토마토⑫	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 표고버섯탕①⑨ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	차수수밥 가지된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 과일요거트샐러드②④ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 감자호박된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 상추초무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 구이김 배추김치⑨	백미밥 달걀탕① 수제햄박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ 양송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	절편/♣우유②	채소라타투이②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	♥편단호박/♣우유②	꼬치어묵국⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/ ♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	660/22	625/24	613/19	662/28	642/23	647/29
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	♥사과	모듬버섯죽	♥씨없는포도	누룽지죽	♥바나나	♣두유⑤
점심	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 브로콜리돼지고기소무침①⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 실파장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 우동국물⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑬ 참치야채볶음⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 북어국⑤⑥ 쪽파쇠고기볶음⑤⑥⑬ 마카로니샐러드(마요네즈) ①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼+♣우유②	해물파전①⑤⑥⑬⑭⑮	♥편감자/♣우유②	국물떡볶이⑤⑥	단팥빵①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	672/19	602/25	649/21	681/32	643/27	648/27
날짜	26	27	28	29	30	생일식단
오전간식	♥수박	미역국⑤⑥	♥사과	부추닭죽⑮	♥토마토⑫	♥사과
점심	기장밥 쫄갠어묵국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑫ 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 1/2 미트볼스파게티⑤⑥⑩⑫⑬ 대파달걀국① 고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	증편/♣우유②	♥편고구마/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	물만두+양념장⑤⑥⑩	모닝빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	케이크+♣우유①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	631/25	667/29	696/21	660/31	628/25	617/20

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 채소라타투이(프랑스음식)입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.  
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(감자/애호박/근대/부추/쫄갠/미나리/얼무/토마토)으로 표시됩니다.

### [알레르기유발식품 19가지]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 \*⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲갓

\*⑬번 야황산류는 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	어묵	생선까스	햄박 스테이크	동그랑땡	참치	명엽채	미트볼					
						산	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산			
						고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기			닭고기	오리고기	
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	명태	오징어	고등어			국내산	수입산		산	산	산			
							산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산						
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산															
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산															

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

## 농·축·수산물(24)

### 농산물(3)

## 축산물(6)

수산물(15)

## 원산지 일괄 표시

음식명 별 원산지 안내

수영구

## 어린이급식관리지원센터

Center for Children's Foodservice Management