

2023년 07월 식단표

(만 3-5세 혼합형)

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

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	31				생일식단	1
오전간식	♥바나나	[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 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회 - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품(♣)을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♥)을 제공합니다.			♥골드키위	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소주먹밥⑤ 떡국 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	호떡④⑤⑥/♣우유②				케이크①②⑥+♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	625/25				651/21	584/22
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	♥멜론	모듬버섯죽	♥바나나	두부죽⑤	♥수박	♣두유⑤
점심	기장밥 복쌈국⑤⑥ 양념닭강정①⑤⑥⑩⑫⑮ 부추양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 쇠고기감면국⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑨⑩⑫⑮ 애호박된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 맑은감자국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑫ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 돼지고기수육⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 안매운김치국⑨ 크래미채소전①⑤⑥⑧ 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	♥편육수수/♣우유②	물만두찜+초간장⑤⑥⑩	피자빵②⑥⑩⑫⑮/ ♣우유②	간장비빔국수⑤⑥	씨리얼+♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	631/26	300/26	616/26	698/20	597/26	606/23
날짜	10	11 초복	12	13	14	15
오전간식	♥씨없는포도	흑임자죽	♥참외	치즈죽	♥바나나	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 닭다리백숙⑤ 도토리묵구미⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	1/2백미밥 토마토스파게티⑥⑩⑫⑮ 채소스프②⑥⑩ 새우튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쪽파쇠고기볶음⑤⑥⑩ 양상추샐러드(키워드레싱) ①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 곤약어묵탕⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/ ♣우유②	꼬마김밥⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	수제비⑥	백설기/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	681/24	680/22	677/26	698/22	681/23	601/30
날짜	17	18	19	20	21 중복	22
오전간식	♥복숭아	전복죽⑩	♥오렌지	게살죽①⑤⑥⑧	♥골드키위	♣두유⑤
점심	차조밥 백점빵국⑤⑥⑨⑩⑫⑮ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치치즈볶음밥 ②⑤⑨⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 궁중떡볶이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮ 무침국⑤⑥ 편만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	씨리얼+♣우유②	♥편감자/♣우유②	모닝빵①②⑥/♣우유②	수박화채②	영양닭죽⑤	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	617/27	626/27	644/20	602/24	650/28
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	♥바나나	참치죽	♥자두	채소죽⑤⑥	♥수박	♣검은콩두유⑤
점심	혼합잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 건새우근대맑은국⑨ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 배추김치⑨	차조밥 시금치두부된장국⑤⑥ 닭날개조림⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	어묵잡채덮밥⑤⑥ 다시마미소장국⑤⑥ 두부장정⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	크로와상+딸기잼①②⑥/♣우유②	♥편육수수/♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	절편/♣우유②	새우팟타이①⑤⑥⑧⑨⑫⑮	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	691/26	632/30	633/23	611/25	684/28	585/20

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 새우팟타이(태국음식)입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.
- 계절 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(옥수수/감자/부추/가지/도라지/수박/복숭아/참외/자두)으로 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) ⑲갯
*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)															
						배추		두부류		콩비지		떡갈비		게맛살		어묵		참치		동그랑땡		훈제오리				
백미:	산	백미:	산	백미:	산	산	산	산	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
현미:	산	현미:	산	현미:	산																					
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기			닭고기		오리고기						
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산		산	명태		고등어		오징어		전복				국내산		수입산				산		산
						산		산	산	산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	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, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 *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						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]