

# 2023년 08월 식단표

## (만 1-2세 혼합형)

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

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	생일식단	1	2	3	4	5
오전간식	♥멜론	양송이죽⑤⑥	♥사과	쇠고기죽⑤⑥⑩	♥씨없는포도	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 복엇국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양배추샐러드+참깨드레싱①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 순살가지미구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 숙갓된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일탕수육①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥+♣우유②	치즈스틱②⑤	증편/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	479/18	427/20	439/16	442/16	434/14	444/20
날짜	7	8	9	10 말복	11	12
오전간식	♥복숭아	열무죽⑤⑥	♥바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♥방울토마토⑫	♣두유⑤
점심	수수밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김	혼합잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥ 두부찜+흑임자소스①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 건파래실파무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	♥편옥수수	떡볶이⑤⑥/♣우유②	잔차국수⑤⑥	씨리얼+♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	432/17	438/17	469/21	425/18	486/18
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	♥참외	광복절	♥수박	애호박죽⑤⑥	♥블루베리	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥⑩ (애호박/당근/콩나물) 무채국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 양송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 바지락맑은탕⑩ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 토마토스파게티⑥⑩⑫⑫⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	♥편감자/♣우유②		바람떡/♣우유②	유부초밥⑤⑥	버터롤빵①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	413/21		443/15	412/16	406/20	451/20
날짜	21	22	23	24	25	26
오전간식	♥복숭아	옥수수죽	♥자두	전복죽⑮	♥씨없는포도	♣두유⑤
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 진미채간장조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	돈육가지부타동⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 브로콜리들깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑫⑮ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥편고구마/♣우유②	우동⑤⑥	약과⑥/♣우유②	밥새우부추전①⑤⑥⑨	채소편빵⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425/17	438/17	437/16	411/17	446/15	418/21
날짜	28	29	30	31	[만 1-2세 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.	
오전간식	♥바나나	연근채소죽⑤⑥	♥수박	연두부죽⑤		
점심	백미밥 사골당면국⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 미역국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 돼지고기복잡⑤⑩⑫ 도라치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	♥편감자/♣우유②	만둣국①⑤⑥⑩	백설기/♣우유②	삶은달걀①/매실차		
열량(kcal)/단백질(g)	442/19	408/16	479/16	449/17		

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 가지부타동(일본 음식)입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.

- 계절 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(참나물/감자/고구마/옥수수/토마토/블루베리/수박/복숭아/자두/멜론/전복)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) ⑲갯

\*⑲번 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	게맛살	어묵	동그랑땡	참치캔	진미채	너비아니	훈제오리	가쓰오부시			
	현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산			
	흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물			쇠고기			돼지고기		닭고기	오리고기		
	찹쌀:	산	찹쌀:	산	찹쌀:	산	명태	고등어	오징어	전복		국내산	수입산		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				
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

[illegible]