

2023년 08월 식단표

(만 3-5세 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	쇠고기죽⑤⑥⑬	♥씨없는포도	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 복엇국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 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)	684/26	610/29	627/23	632/23	619/20	634/28
날짜	7	8	9	10 말복	11	12
오전간식	♥복숭아	열무죽⑤⑥	♥바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♥방울토마토⑫	♣두유⑤
점심	수수밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 건파래실파무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥/♣우유②	♥편옥수수	떡볶이⑤⑥/♣우유②	잔차국수⑤⑥	씨리얼+♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	594/24	626/23	625/24	669/29	606/26	694/26
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	♥참외	광복절	♥수박	애호박죽⑤⑥	♥블루베리	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥⑩ (애호박/당근/콩나물) 무채국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 동태살찜조림⑫ 양송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 바지락맑은탕⑫ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥1/2 토마토스파게티⑥⑩⑫⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	♥편감자/♣우유②		바람떡/♣우유②	유부초밥⑤⑥	버터롤빵①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	590/29		632/22	588/23	580/28	644/28
날짜	21	22	23	24	25	26
오전간식	♥복숭아	옥수수죽	♥자두	전복죽⑬	♥씨없는포도	♣두유⑤
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 참치채소볶음⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 진미채간장조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	돈육가지부타동⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 브로콜리들깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치국⑨ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑬ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑫ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥편고구마/♣우유②	우동⑤⑥	약과⑥/♣우유②	밥새우부추전①⑤⑥⑨	채소편빵⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	607/24	625/24	624/23	588/24	637/22	597/30
날짜	28	29	30	31	[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 - 갈습 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 사골당면국⑬ 오징어굴소스볶음⑤⑦⑩ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 미역국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 돼지고기볶잡⑤⑩⑫ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	♥편감자/♣우유②	만둣국①⑤⑥⑩	백설기/♣우유②	삶은달걀①/매실차		
열량(kcal)/단백질(g)	585/27	583/22	684/22	642/24		

- 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.

[알레르기발식품 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	산	원양산	산	산	산	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	한우, 육우, 젓소	산				

※ 일괄 표시한 원산지과 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 표시**하여야 합니다.

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				
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	

[illegible]