

# 2023년 09월 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
오전간식				♥파인애플	♥복숭아⑪	♣검은콩두유⑤
점심	[만 3-5세 점심 및 간식 식단 안내] - 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다. - 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 주류 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.			참살현미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 숙갓된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫ 배춧국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				케이크①②⑥+♣우유②	씨리얼+♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)				615/21	583/22	673/27
날짜	4	5	6	7	8	9
오전간식	♥배	브로콜리죽⑤⑥	♥바나나	달걀죽①	♥토마토⑫	♣두유⑤
점심	참살현미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시락국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2 토마토스파게티⑥⑩⑫ 우동국물⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 백순두부탕①⑤ 순살가지마구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차수수밥 무쌈국⑤⑥ 쇠고기짜파볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑨ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/ ♣우유②	♥편육수	바람떡/♣우유②	고구마맛탕⑤	모닝빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	697/25	630/26	700/25	680/29	618/21	604/26
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	♥바나나	검은깨죽	♥골드키위	미역채소죽⑤⑥	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	혼합잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 건파래자반 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2 양송이소프②⑥ 돈가스+돈가스소스①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 사골당면국⑥ 해물파전①⑤⑥⑦⑩⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스해물덮밥⑤⑨⑦⑩⑫ 콩나물된장국⑤⑥ 가지튀김샐러드①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	♥편감자/♣우유②	단팥빵①②⑥/♣우유②	떡볶이⑤⑥	미니약과⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	677/26	640/30	639/21	584/27	676/25	648/26
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	♥굴	쇠고기죽⑤⑥⑩⑫	♥바나나	콩나물죽⑤⑥	♥토마토⑫	♣두유⑤
점심	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑩⑫ 돈육잡채⑤⑥⑩⑫ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	새우살커리덮밥&난 ①②③⑤⑥⑨⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 실파장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 수제떡갈비①⑤⑥⑩⑫⑫ 브로콜리돌깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마미소장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	증편/♣우유②	핫도그+케첩①②⑥⑩⑫⑫	미니우동⑤⑥/♣우유②	채소볶음밥⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	645/26	660/22	695/27	660/22	596/21	583/23
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	♥사과	게살죽①⑤⑥⑧	♥씨없는포도	추석연휴		
점심	백미밥 백점짬뽕국⑤⑥⑨⑦⑩⑫ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑩⑫ 배추김치⑨	차수수밥 복엇국①②⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑩⑫ (콩나물/애호박/고사리) 쇠고기탕국⑤⑩⑫⑫ 대구살간장조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	미니꿀호떡①②⑥/ ♣우유②	♥편육수/♣우유②	송편			
열량(kcal)/단백질(g)	657/25	646/26	631/25			

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 새우살커리덮밥&난(인도 음식)입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.  
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(양송이버섯, 참나물, 고등어, 가지마, 전복, 옥수수, 감자, 고구마, 토마토, 사과, 포도, 복숭아, 배)으로 표시됩니다.

### [알레르기유발식품 19가지]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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	참치캔	어묵	돈가스	떡갈비	탕수육	게맛살			
						산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산	
						고춧가루	수산물				쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기	
						산	명태	고등어	오징어	전복		국내산	수입산		산	산	산
현미:	산	현미:	산	현미:	산												
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산												
찹쌀:	산	찹쌀:	산	찹쌀:	산												
						산	산	산	산	산	산	하우, 육우, 젓소	산		산	산	

※ 일괄 표시한 원산지와 다른 음식을 제공할 경우 음식명 별 원산지를 기재하여야 함

농·축·수산물(29)		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(20)	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]