

# 2023년 10월 식단표

## (만 1-2세 혼합형)

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

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식			♥사과	모듬버섯죽	♥배	♣검은콩두유⑤
점심	대체휴일	개천절	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 호박익힌장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 배춧국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	간풍돼지고기덮밥①⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 맛살옥수수전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식			♥편감자/♣우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)			407/17	454/19	468/16	438/19
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식		바지락죽⑩	♥굴	얼갈이된장죽⑤⑥	♥바나나	♣두유⑤
점심	한글날	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시락국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드+카무드레싱①⑤ 배추김치⑨	기장밥 실파김국 돼지주물럭⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	혼합잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩⑫ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식		궁중떡볶이⑤⑥⑩⑫	단팥빵①②⑥/♣우유②	♥편고구마/♣우유②	치즈스틱①②⑤⑥/ ♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)		445/16	474/17	459/15	483/19	415/18
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	♥방울토마토⑫	카레죽⑥	♥배	닭죽⑮	♥씨없는포도	♣검은콩두유⑤
점심	현미잡곡밥 쫄갠어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나시고랭①⑤⑥⑧⑨⑩⑫ 유부장국⑤⑥ 편만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기떡찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	흑미밥 미역된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카카나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	절편/♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	수제비⑥	♥편단호박/♣우유②	씨리얼+♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	454/16	451/18	426/18	433/20	440/19	420/19
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	♥굴	누룽지죽	♥바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♥사과	♣두유⑤
점심	차수수밥 파송송콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 마카로니샐러드(마요네즈) ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 채소스타+상추쌈+쌈장⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑫⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부찜+흑임자소스①⑤⑥⑧ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	약과⑥/♣우유②	토마토스파게티②⑥⑫	♥편감자/♣우유②	♥늪호박전①⑤⑥	소보로빵①②④⑥/ ♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453/15	444/17	413/15	423/16	445/19	431/17
날짜	30	31	생일식단	[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.  - 수산물 대체 식단을 원하시는 곳은 식재료 중복이 되지 않고 조리방법을 동일하게 하는 전제하에 식단 감수 없이 같은 식품군(소, 돼지, 닭, 오리고기 등)으로 변경 가능합니다.		
오전간식	♥키위	참치죽	♥파인애플			
점심	백미밥 다시마묵국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 애호박맑은국⑤ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기육전①⑤⑥ 파프리카오이무침 배추김치⑨			
오후간식	시루떡/♣우유②	♥편고구마	케이크①②⑥+♣우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	445/14	452/21	454/14			

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 **삼색나시고랭(인도네시아 음식)**입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.  
- 계절 식재료가 들어간 메뉴는 **파란색(고등어, 삼치, 고구마, 늪호박, 얼갈이배추, 시금치, 청경채, 연근, 배, 굴, 사과)**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

\*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	배추	두부류	콩비지	게맛살	치킨까스	어묵	참치캔	동그랑땡	
현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	산	원양산	산	산
흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물				쇠고기		돼지고기	닭고기
참쌀:	산	참쌀:	산	고등어					국내산	수입산	산	산
				산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	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				
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

## 음식명 별 원산지 안내

[illegible]