

2023년 11월 식단표

(만 1-2세 혼합형)

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

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜			1	2	3	4	
오전간식			♥배	♥은호박죽	♥굴	♣검은콩두유⑤	
점심	[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.		백미밥 미역미소장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 맛살옥수수전①⑤⑥⑧ 김구이 깍두기⑨	혼합잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부버섯맑은국⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	- 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.		삶은달걀①/♣우유②	브로콜리카르보나라①②⑤⑥⑩	카스테라①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)			477/17	479/17	471/18	403/19	
날짜	6	7	8	9	10	11	
오전간식	♥사과	모듬버섯죽⑩	♥바나나	부추닭죽⑬	♥파인애플	♣두유⑤	
점심	험미잡곡밥 홍합살맑은국⑩ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 오이양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 새우완자구이⑤⑨ 배추김치⑨	차수수밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑨⑩⑫ 애호박맑은국⑤⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	씨리얼+♣우유②	국물떡볶이⑤⑥	식빵토스트+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	♥찐단호박/♣우유②	수제비⑥	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	432/18	420/18	424/19	456/19	413/16	451/18	
날짜	13	14	15	16	17	18	
오전간식	♥씨없는포도	새우죽⑤⑥⑨	♥배	미역채소죽⑤⑥	♥굴	♣검은콩두유⑤	
점심	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 우거지된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 모듬어묵탕⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	차수수밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 만두탕수⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑬ 푸실리샐러드(토마토소스) ⑤⑥⑫ 배추김치⑨	
오후간식	백설기/♣우유②	꼬마김밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/♣우유②	잔치국수①⑤⑥	♥찐감자/♣우유②	♣떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	457/15	464/18	474/16	450/18	456/16	438/16	
날짜	20	21	22	23	24	25	
오전간식	♥바나나	연두부죽⑤	♥사과	참깨죽	♥배	♣두유⑤	
점심	기장밥 가스오장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨시락국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 바지락맑은탕⑩ 콘샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 다시마뚝국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	크로와상①②⑥/♣우유②	후리가게주먹밥⑤	♥찐고구마/♣우유②	배추전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	469/16	445/16	474/15	460/16	455/18	461/18	
날짜	27	28	29	30	생일식단		
오전간식	♥굴	참치채소죽	♥바나나	참쌀당근죽	♥그린키위		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 버섯된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 양배추샐러드(키위드레싱)①⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 해물동그랑뎡구이⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 사골당면국⑩ 두부조림⑤⑥ 건파래실파무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑬ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	바람떡/♣우유②	♥찐단호박/유자차	사과잼샌드위치①②⑥/ ♣우유②	어묵양념꼬치⑤⑥	케이크①②⑥+♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	428/14	407/19	452/17	412/19	434/18		

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 브로콜리카르보나라(이탈리아 음식)입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.
- 계절 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(♥은호박/배추/무/시금치/브로콜리/연근/우엉/홍합/삼치/사과/유자/배/굴)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) ⑲잼

*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			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)											
			배추	두부류	콩비지	돈가스	게맛살	참치캔	어묵	진미채	가스오부시	해물동그랑뎡					
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	두부류	콩비지	돈가스	게맛살	참치캔	어묵	진미채	가스오부시	해물동그랑뎡		
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물			쇠고기			돼지고기		닭고기	오리고기	
찹쌀:	산	찹쌀:	산	찹쌀:	산	산	고등어	전복				국내산	수입산		산	산	산
						산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산				

2023년 11월 식단 원산지 표시판

* 발행처 : (어린이 급식소 명)
* 발행일 : (식단 제공일)
* 원장 :

※ 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				
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

음식명 별 원산지 안내

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지
예시	참치채소볶음	참치캔	다랑어-원양산				