

2023년 12월 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	♥굴	♣검은콩두유⑤
점심	<p>[만 3-5세 점심 및 간식 식단 안내]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 채소계살탕①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기궁중떡볶이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				케이크①②⑥+♣우유②	크림빵①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)				652/20	610/25	608/27
날짜	4	5	6	7	8	9
오전간식	♥사과	감자죽⑤⑥	♥씨없는포도	검은깨죽	♥바나나	♣두유⑤
점심	현미잡곡밥 다시마미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥⑩ 견과류멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (고사리/시금치/콩나물) 쇠고기뭇국⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	차수수밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 매생이국⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 가쓰오장국⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	씨리얼+♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	토마토스파게티⑥⑩⑩⑩	카스테라①②⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	697/25	630/22	598/20	667/28	613/24	585/25
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	♥굴	동태살죽⑤⑥	♥파인애플	누룽지죽	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	참살현미밥 홍합살맑은국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기참살구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차수수밥 사골떡국⑥ 참치채소볶음⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 백순두부탕⑤⑥⑨ 부추전①⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
오후간식	증편/♣우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	치즈스틱②⑤	♥찜감자/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	620/25	598/31	654/22	617/26	617/24	584/26
날짜	18	19	20	21	22 동지	23
오전간식	♥바나나	새우죽⑤⑥⑨	♥씨없는포도	참살당근죽	♥굴	♣두유⑤
점심	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 쌈채소+쌈장⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 순살가지미구이⑤⑥ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 편만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 부추들깨국⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 진미채간장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 건새우시금치된장국⑤⑥⑨ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/♣우유②	햄채소주먹밥⑤⑥⑩	♥편고구마/♣우유②	롤빵①②⑥/♣우유②	팔죽	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	580/24	664/29	686/23	668/23	614/24	628/27
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	성탄절	참깨죽	♥바나나	브로콜리죽⑤⑥	♥달기	♣검은콩두유⑤
점심		참살현미밥 숙주맑은국 간장닭강정①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	굴소스유산슬덮밥 ⑤⑥⑧⑨⑩⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 파프리카달걀말이①⑤ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 홍합살된장국⑤⑥⑩ 쇠고기육전①⑤⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		떡볶이⑤⑥	♥편단호박/♣우유②	약과⑥/♣우유②	바람떡/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)		656/22	646/24	652/21	630/22	584/28

- 이달의 세계음식 신규 레시피는 굴소스유산슬덮밥(중국 음식)입니다. / 만 1-2세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 초록색으로 표시됩니다.
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(당근/시금치/배추/무/홍합/삼치/굴/사과/하우스딸기)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) ⑲장

*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	백미:	산	배추	두부류	콩비지	떡갈비	가쓰오부시	훈제오리	참치캔	햄	진미채	닭강정	어묵	게맛살		
						산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산		
						고춧가루	수산물					쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기		
						산	산	산	산	산	산	국내산	수입산	산	산	산			
현미:	산	현미:	산	현미:	산	고춧가루	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산		
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산		
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	고춧가루	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산		

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

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 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				
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]