

2024년 01월 식단표

(만 3-5세 혼합형)

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

* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식		동태살죽⑤⑥	♥사과	브로콜리당근죽	♥굴	♣두유⑤
점심	신정	기장밥 떡국① 쇠고기피망볶음⑤⑥⑬ 양송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥+치즈 ②⑤⑨⑩ 두부미역장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 들깨시락국⑤⑥ 콩나물제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 삼치연장조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기우영주먹밥⑤⑥⑬ 만두국①②⑤⑥⑩ 오징어링튀김⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식		단팥빵①②⑥/♣우유②	♥편감자/♣우유②	미니칼국수⑤⑥	무지개떡/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)		696/26	585/26	688/26	606/20	622/30
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥바나나	누룽지죽	♥사인머스켓	치즈죽②	♥딸기	♣검은콩두유⑤
점심	현미잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부새우전①⑤⑨ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소소프⑤⑥⑬ 돈까스+돈까스소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드(키위드레싱)①⑤ 배추김치⑨	차수수밥 백점홍국⑤⑦⑬ 참치채소볶음⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 매생이두부국⑤⑥⑬ 쇠고기당면불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 뼈없는돈육김자탕⑤⑥⑩ 가지무우조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	씨리얼+♣우유②	모닝빵①②⑥/♣우유②	잔멸치주먹밥⑤	케첩떡볶이⑤⑥⑫	♥편고구마/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	609/25	674/28	636/21	655/30	667/20	593/27
날짜	15	16	17	18 쇠	19	20
오전간식	♥굴	모듬버섯죽	♥파인애플	게살죽①⑤⑥⑧	♥사과	♣두유⑤
점심	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 김구이 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑬ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수①⑤⑥ 백미밥1/2 동래해물파전①⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨
오후간식	백설기/♣우유②	과일요거트샐러드②④	♥편감자/♣우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	한도그①②⑥⑩⑫ /♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	663/24	599/26	592/22	598/22	631/24	656/25
날짜	22	23	24 국없는날	25	26	27
오전간식	♥바나나	단호박죽②	♥딸기	참치죽	♥굴	♣검은콩두유⑤
점심	수수밥 홍합살된장국⑤⑥⑬ 간장돼지불고기⑤⑥⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 설렁탕⑬ 두부구이+양념장⑤⑥ 브로콜리들깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 해물완자구이⑤ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 홍새우살맑은국⑨ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥편고구마/♣우유②	후르츠탕수육①②⑥⑩⑫	삶은달걀①/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	호빵⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	641/24	647/24	613/27	662/27	664/23	583/29
날짜	29	30	31	생일식단	<div> <div>[만 3-5세 점심 및 간식 식단 안내]</div> <div>- 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다.</div> <div>- 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회</div> <div>- 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회</div> <div>- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품(♣)을 제공합니다.</div> <div>- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♥)을 제공합니다.</div> </div>	
오전간식	♥사과	닭살채소죽⑤	♥사인머스켓	♥바나나		
점심	기장밥 다시마무국⑤⑥ 쇠고기쪽찜⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 현살생선전⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	미트볼토마토소파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬ 백미밥1/2 미소장국⑥ 오이무파클 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	수제비⑥	♥편감자/♣우유②	꿀호떡①②⑥/♣우유②	케이크①②⑥/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	671/21	586/24	695/20	679/25		

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(시금치,배추,우영,무,봄동,홍합,명태,삼치,굴,사과,딸기)으로 표시됩니다.

[알레르기 유발식품 19가지]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲갯

*⑳번 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	어묵	돈까스	참치캔	게맛살	탕수육	훈제오리	해물완자	미트볼				
						산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산		
						고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기			닭고기	오리고기	
						산	전복	고등어	오징어	명태		국내산	수입산		산	산	산			
현미:	산	현미:	산	현미:	산															
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산															
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산															

2024년 01월 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

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				