

# 2024년 02월 식단표

## (만 1-2세 혼합형)

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

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토	
<b>날짜</b>					<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
오전간식					양배추김죽	♥배	♣두유 <sup>⑤</sup>
점심	<p>[만 1-2세 점심 및 간식 식단 안내]</p> <p>- 본 식단은 중앙급식관리지원센터 식단을 기준으로 하여 개발합니다.</p> <p>- 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회</p> <p>- 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회</p> <p>- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품(♣)을 제공합니다.</p> <p>- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파피를 최소화한 간식(♥)을 제공합니다.</p>				혼합잡곡밥 안매운육개장 <sup>⑤⑥⑬</sup> 채소달걀말이 <sup>①⑤</sup> 애호박나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	백미밥 아육된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육장조림 <sup>⑤⑥⑩</sup> 유채나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차수수밥 조갯살맑은국 <sup>⑬</sup> 쇠갈비찜 <sup>⑤⑥⑬</sup> 청경채나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>
오후간식					유부초밥 <sup>⑤⑥</sup>	소보로빵 <sup>①②④⑥</sup> / ♣우유 <sup>②</sup>	미숫가루 <sup>⑤</sup> /♣우유 <sup>②</sup>
열량(kcal)/단백질(g)					442/17	448/17	460/21
<b>날짜</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
오전간식	♥바나나	게살죽 <sup>①⑤⑥⑧</sup>	♥굴	브로콜리죽 <sup>⑤⑥</sup>			
점심	현미잡곡밥 가지된장국 <sup>⑤⑥</sup> 두부스테이크 <sup>①⑤⑥⑬</sup> 불어묵볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	기장밥 복엿국 <sup>⑤⑥</sup> 닭가슴살채소볶음 <sup>⑤⑥⑮</sup> 연근조림 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	돈육데리야끼덮밥 <sup>⑤⑥⑩</sup> 건새우된장국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 마카로니샐러드+마요네즈 ①⑤⑥ 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 쇠고기떡국 <sup>⑬</sup> 순살가지미구이 <sup>⑤⑥</sup> 콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	휴일		설날
오후간식	치즈스틱 <sup>②⑤</sup>	프렌치토스트 <sup>①②⑥</sup> / ♣우유 <sup>②</sup>	♥찐고구마/♣우유 <sup>②</sup>	유과/♣우유 <sup>②</sup>			
열량(kcal)/단백질(g)	444/20	457/20	442/15	461/15			
<b>날짜</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
오전간식			♥딸기	전복죽 <sup>⑬</sup>	♥사과	♣두유 <sup>⑤</sup>	
점심	대체휴일		백미밥 흥합살미역국 <sup>⑤⑥⑱</sup> 토마토스크램블에그 <sup>①②⑤⑬</sup> 잔멸치볶음 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	참치채소볶음밥 <sup>⑤⑥</sup> 무쌈국 <sup>⑤⑥</sup> 버섯탕수 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	혼합잡곡밥 냉이된장국 <sup>⑤⑥</sup> 쇠고기파프리카볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	참살현미밥 시락국 <sup>⑤⑥</sup> 돼지주물럭 <sup>⑤⑥⑩</sup> 오이나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	치킨마요덮밥 <sup>①⑤⑥⑬⑮</sup> 우동국물 <sup>⑤⑥</sup> 옥수수전 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>
오후간식			♥찐감자/♣우유 <sup>②</sup>	카스테라 <sup>①②⑥</sup> /♣우유 <sup>②</sup>	잔치국수 <sup>⑤⑥</sup>	떡볶이 <sup>⑤⑥</sup> /♣우유 <sup>②</sup>	미숫가루 <sup>⑤</sup> /♣우유 <sup>②</sup>
열량(kcal)/단백질(g)			423/19	444/15	440/16	428/16	440/18
<b>날짜</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
오전간식	♥바나나	참쌀당근죽	♥배	안매운김치죽 <sup>⑤⑥⑨</sup>	♥딸기	♣검은콩두유 <sup>⑤</sup>	
점심	차수수밥 게살탕 <sup>①⑤⑥⑧⑨</sup> 쇠고기참쌀구이 <sup>⑤⑬</sup> 브로콜리무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	기장밥 열무된장국 <sup>⑤⑥</sup> 순살삼치구이 <sup>⑤⑥</sup> 숙주나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	짜장덮밥 <sup>⑤⑥⑩</sup> 군만두 <sup>⑤⑥⑩</sup> 청경채나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	흑미밥 다시마미소장국 <sup>⑤⑥</sup> 오리부추볶음 <sup>⑤⑥</sup> 양배추나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	현미잡곡밥 쇠고기묵국 <sup>⑬</sup> 두부구이+양념장 우영채조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	해물덮밥 <sup>⑤⑨⑬⑱</sup> 호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 감자튀김 <sup>⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	
오후간식	김가루주먹밥 <sup>⑤⑥</sup>	♥찐단호박/♣우유 <sup>②</sup>	모닝빵 <sup>①②⑥</sup> /♣우유 <sup>②</sup>	새우전 <sup>①⑤⑥⑨</sup>	시리얼+♣우유 <sup>②</sup>	♣떠먹는요구르트 <sup>②</sup>	
열량(kcal)/단백질(g)	458/14	400/17	448/17	428/15	415/16	408/17	
<b>날짜</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>생일식단</b>		
오전간식	♥사과	애호박죽 <sup>⑤⑥</sup>	♥배	흑임자죽	♥파인애플		
점심	기장밥 바지락맑은국 <sup>⑬</sup> 돼지고기찜 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> +쌈장 <sup>⑤⑥</sup> 새송이+메추리알장조림 <sup>①⑤⑥</sup> 상추초무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	참살현미밥 채개장 <sup>⑤⑥</sup> 새송이+메추리알장조림 <sup>①⑤⑥</sup> 건파래자반 깍두기 <sup>⑨</sup>	쇠고기채소볶음밥 <sup>⑤⑥⑬</sup> 유부장국 <sup>⑤⑥</sup> 푸실리샐러드 <sup>⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 근대된장국 <sup>⑤⑥</sup> 해물동그랑뎡구이 <sup>⑤</sup> 봄동나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	혼합잡곡밥 새우살미역국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 쇠고기잡채 <sup>⑤⑥⑬</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	-	
오후간식	크로와상+딸기잼 <sup>①②⑥</sup> / ♣우유 <sup>②</sup>	♥찐고구마/♣우유 <sup>②</sup>	수제블루베리바나나우유 <sup>②</sup>	절편/♣우유 <sup>②</sup>	케이크 <sup>①②⑥</sup> /♣우유 <sup>②</sup>		
열량(kcal)/단백질(g)	445/20	452/15	415/14	453/15	442/14		

- 만 3-5세 혼합형 점심 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다.  
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(생이, 봄동, 유채나물, 우영, 바지락, 삼치, 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) ⑲잰  
\*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)											
			배추	두부류	콩비지	어묵	게맛살	참치캔	치킨	가쓰오부시	해물동그랑뎡					
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추										
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산	
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물			쇠고기		돼지고기			닭고기	오리고기
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산		전복	오징어			국내산	수입산				
							산	산	산	산	산	산	산	산	산	
							산	산	산	산	산	산	산	산	산	

산 한우, 육우, 젓소 산

# 2024년 02월 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					한우				
현미	산	산	산	산	육우	산	산	산	산
흑미					젓소				
찰쌀									
수산물 (명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 전복 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				