

2024년 02월 식단표  
(만 3-5세 혼합형)

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

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	♥바나나	게살죽①⑤⑥⑧	♥굴	브로콜리죽⑤⑥	휴일	설날
점심	현미잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 간새우된장국⑤⑥⑨ 마카로니샐러드+마요네즈①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기떡국⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	치즈스틱②⑤	프렌치토스트①②⑥/ ♣우유②	♥편고구마/♣우유②	유과/♣우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	634/28	653/28	632/22	694/22		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	♥바나나	대구살죽	♥딸기	전복죽⑩	♥사과	♣두유⑤
점심	대체휴일	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 토마토스크램블에그①②⑤⑫ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 냉이된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 시락국⑤⑥ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 우동국물⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		♥편감자/♣우유②	카스테라①②⑥/♣우유②	잔치국수⑤⑥	떡볶이⑤⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)		636/27	634/21	628/23	612/22	628/25
날짜	19	20	21 국없는날	22	23	24
오전간식	♥바나나	참쌀당근죽	♥배	안매운김치죽⑤⑥⑨	♥딸기	♣검은콩두유⑤
점심	차수수밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기찜쌀구이⑤⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 다시마미소장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 쇠고기묵국⑥ 두부구이+양념장 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑫⑮ 호박된장국⑤⑥ 감자튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥	♥편단호박/♣우유②	모닝빵①②⑥/♣우유②	새우전①⑤⑥⑨	시리얼+♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	655/20	582/24	640/24	611/22	603/22	588/22
날짜	26	27	28	29	생일식단	
오전간식	♥사과	애호박죽⑤⑥	♥배	흑임자죽	♥파인애플	-
점심	기장밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기찜⑤⑥⑩+쌈장⑤⑥ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 채개장⑤⑥ 새송이메추리알장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 푸시리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 해물동그랑땡구이⑤ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	크로와상+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	♥편고구마/♣우유②	수제블루베리바나나우유②	절편/♣우유②	케이크①②⑥/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	635/28	646/21	593/20	647/20	664/20	

- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(냉이,봄동,유채나물,우엉,바지락,삼치,사과,딸기)으로 표시됩니다.

[알레르기유발식품 19가지]

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

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

\*⑲번 아황산류는 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	게맛살	참치캔	치킨	가쓰오부시	해물동그랑땡
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	원양산	산	산	산	산
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물			쇠고기		돼지고기		닭고기
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	전복	오징어			국내산	수입산			오리고기
						산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산	산	산	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		산	산	산	산	한우	산	산	산	산
현미						육우				
흑미						젓소				
참쌀										
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		산		산		산	산

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