

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				생일식단	1	2
오전간식	<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, 즉류 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>			♥키위	삼일절	♣두유⑤
점심				혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑧ 쇠불고기⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차수수밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				케이크①②⑥/♣우유②		미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)				644/22		602/30
날짜	4	5	6	7	8	9
오전간식	♥사과	누룽지죽	♥딸기	흑임자죽	♥바나나	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑥ 두부조림⑤⑥ 달래채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가지된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2 옥수수스프② 돈까스+돈까스스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드+키워드레싱①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 조갯살미역국⑤⑥⑧ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 냉이된장국⑤⑥ 쇠고기떡집⑤⑥⑧ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	갈래썬깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 시금치된장국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	저염감자요거트샐러드②⑤	미니꿀호떡①②⑥/♣우유②	씨리얼+♣우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	♥편단호박/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	608/21	608/23	651/21	601/25	590/22	585/30
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	♥배	얼갈이된장죽⑤⑥	♥씨없는포도	김가루죽	♥사과	♣두유⑤
점심	차수수밥 미소된장국⑤⑥ 토마토돼지불고기⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯순두부찌개⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑥⑧ 복엇국⑤⑥ 홍합살부추전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	현미잡곡밥 안매운김치국⑨ 채소달걀말이①⑤ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 수제닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드+참깨드레싱①⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 다시마무침국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/♣우유②	우동⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	어묵핫바⑤⑥	바라떡/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	668/24	605/28	690/23	609/26	698/23	580/23
날짜	18	19	20 국없는날	21	22	23
오전간식	♥바나나	미역국⑤⑥	♥토마토⑫	게살죽①⑤⑥⑨	♥오렌지	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑧ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국① 저염된장삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	당근카레라이스⑤⑥⑩ 새우완자구이⑤⑨ 사과샐러드+발사믹드레싱 배추김치⑨	흑미밥 단호박배추된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 썩갠맑은국 두부부침+달래양념장⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑧ 청경채된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버터롤빵①②⑥/♣우유②	수제비⑥	♥편감자/♣우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑧	치즈빵①②⑥/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	639/23	606/23	682/24	613/28	592/20	585/26
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	♥사과	애호박채소죽⑤⑥	♥배	연두부죽⑤	♥바나나	♣두유⑤
점심	녹두밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 가쓰오장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑭ 우영들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑮ 바지락맑은탕⑮ 웨이감자구이② 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 수제떡갈비①⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차수수밥 채개장⑤⑥ 훈제오리구이 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 맛살옥수수전①⑤⑥⑧ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백설기/♣우유②	김가루주먹밥⑤⑥	식빵토스트+딸기잼①②⑥/♣우유②	♥편고구마/♣우유②	토마토스파게티⑥⑩⑫⑮	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	658/24	646/22	671/23	663/24	652/24	626/21

- 이달의 컬러푸드 신규 레시피는 토마토돼지불고기, 당근카레라이스입니다. /삼삼데이 저염 레시피는 초록색으로, 만 1-2세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다.
- 제철 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(달래/우엉/냉이/취나물/쑥/바지락/딸기)으로 표시됩니다.

[알레르기유발식품 19가지]

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

①7오징어 ①8조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ①9젓

*⑬번 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	동그랑땡	참치캔	어묵하바	닭강정	명엽채	게맛살	떡갈비	훈제오리	가쓰오부시			
						산	산	산	산	원양산	산	산	산	산	산	산	산			
						고춧가루	수산물				쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기				
						고등어	오징어	전복			국내산		수입산		산	산	산			
현미:	산	현미:	산	현미:	산															
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산															
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산															
										</										

2024년 03월 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				
잡쌀										
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				