

2024년 04월 식단표
(만 1-2세 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	♥토마토⑫	모듬버섯죽	♥오렌지	조갯살죽⑮	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	혼합잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부채소볶음⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자무채국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 냉이된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차수수밥 닭곰탕⑮ 해물미나리전①⑤⑥⑦⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 안매운육개장⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥/♣우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	바람떡/♣우유②	채소주먹밥⑤	♥찐단호박/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	440/18	453/21	423/15	460/15	437/19	432/18
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥참외	게살죽①⑤⑥⑧	22대 국회의원 선거	김가루죽	♥바나나	♣두유⑤
점심	흑미밥 머위된장국⑤⑥ 새우완자구이⑤⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추초무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오이비빔국수⑤⑥/♣우유②	연두부+흑임자소스①⑤⑥		♥편고구마/♣우유②	식빵토스트+달걀찜①②⑥/ ♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432/16	413/17		452/18	423/17	409/15
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식	♥사과	누룽지죽	♥토마토⑫	새우죽⑤⑥⑨	♥씨없는포도	♣검은콩두유⑤
점심	기장밥 복어국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 실파장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥1/2 우동국물⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤ 과일요거트샐러드②④ 배추김치⑨	흑미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 쪽파쇠고기볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼제오리채소볶음밥⑤⑥ 채개장⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	꿀설기/♣우유②	검은콩소프②⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/ ♣우유②	유부초밥⑤⑥	♥찐감자/♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	416/16	431/19	441/18	158/18	409/17	447/21
날짜	22	23	24 국없는날	25	26	27
오전간식	♥바나나	달걀죽①	♥참외	안매운김치죽⑤⑥⑨	♥사과	♣두유⑤
점심	차수수밥 숙갓맑은국 참치채소볶음⑤⑥⑫ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 양송이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ 코울슬로샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 건새우근대맑은국⑨ 두부조림⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 미역장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 양배추샐러드+케첩마요네즈 ①⑤⑫ 깍두기⑨	흑미밥 채소개살탕①⑤⑥⑧⑨ 쇠고기육전①⑤⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	씨리얼+♣우유②	안매운떡볶이⑤⑥	♥편고구마/♣우유②	미니칼국수⑤⑥	카스테라①②⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	449/15	424/16	456/16	459/16	447/19	443/18
날짜	29	30	생일식단	[만 1-2세 점심 및 간식 식단 안내] - 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.		
오전간식	♥오렌지	두부채소죽⑤	♥바나나			
점심	백미밥 바지락맑은탕⑮ 너비아니구이⑤⑩⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡곡밥 대파달걀국① 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈채⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	증편/♣우유②	포마김밥⑤⑥	케이크①②⑥/♣우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	455/16	451/19	453/14			

- 이달의 컬러푸드 신규 레시피는 브로콜리새우볶음, 검은콩소프입니다./만 3-5세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다.

- 계절 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(상추/냉이/머위/미나리/열무/숙갓/바지락)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) ⑲갓

*⑮번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (별도표기안함)

이 달의 식재료 원산지 표시 ※ 본 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

밥		누룽지		죽		배추김치		콩		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)									
										참치캔		어묵		게맛살		생선까스		동그랑땡	
백미:	산	백미:	산	백미:	산	배추	산	두부류	콩비지	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	산	수산물					쇠고기					돼지고기	
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산	산	산	고등어	오징어	산	산	산	산	국내산	수입산	산	산	닭고기	오리고기
								산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소	산	산	산	산	산

2024년 04월 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				