

2024년 05월 식단표
(만 1-2세 혼합형)

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

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1 근로자의날		2	3	4	
오전간식	♥바나나		근대된장죽⑤⑥	♥참외	♣검은콩두유⑤	
'점심	[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.		굴소스닭가슴살덮밥⑤⑤⑧ 안매운육개장⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	차수수밥 유부장국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥⑫ 건파래자반 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑩ 채소달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑥/♣우유②		우동⑤⑥	♥찜감자/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	442/17		428/17	423/15	454/19	
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	바지락죽⑩		♥사과	채소죽⑤⑥	♥오렌지	♣두유⑤
점심	어린이날 대체휴일 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑩ 마나라나물⑤⑥ 깍두기⑨		간장마파두부덮밥⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지목살구이⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	현미잡곡밥 청경채맑은국 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 곤약어묵탕⑤⑥ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 머위나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찜단호박/♣우유②		떡국/♣우유②	참치주먹밥⑤	모닝빵+딸기찜①②⑥/ ♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	440/15		457/18	434/19	456/19	410/19
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	♥바나나	연두부죽⑤	부처님오신날/ 스승의날		♥씨없는포도	♣검은콩두유⑤
점심	기장밥 가지양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 부추된장국⑤⑥ 순살가지마구이⑤⑥ 버섯흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 훈합살맑은국⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	흑미밥 실파김국 두부탕수⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥찜고구마/♣우유②	토마토스파게티②⑥⑫/ ♣우유②			물만두찜⑤⑥⑩	카스테라①②⑥/♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	440/18	448/17			403/21	432/15
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	♥참외	미역죽⑤⑥	♥사과	모듬버섯죽	♥오렌지	♣두유⑤
점심	차조밥 쇠고기무국⑩ 참치채소전①⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 안매운김치국⑨ 돈육양배추찜⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 대파달걀국① 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락맑은탕⑩ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 수제미국⑤ 해물동그랑땡구이⑤ 밥새우마늘총조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	♥찜감자/♣우유②	파프리카떡볶이⑤⑥⑩	증편/♣우유②	옥수수스프②	시리얼+♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	455/21	434/14	443/15	449/14	431/17	418/15
날짜	27	28	29	30	31	생일식단
오전간식	♥씨없는포도	누룽지죽	♥참외	브로콜리죽⑤⑥	♥사과	♥사과
점심	백미밥 애호박전국⑨ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	훈합잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 채소오물렛①②⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (고사리/시금치/콩나물) 새우두부탕국⑤⑥⑨⑩ 쇠고기육전①⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤ 깍두기⑨	현미잡곡밥 숙깃맑은국 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	훈합잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/♣우유②	후리가케주먹밥⑤	비빔떡/♣우유②	짜장면⑤⑥⑩	♥찜고구마/♣우유②	케이크+♣우유①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	442/16	433/16	422/18	425/18	420/18	442/15

- 이달의 컬러푸드 신규 레시피는 파프리카떡볶이입니다. /만 3-5세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다.
- 계절 식재료가 들어간 메뉴는 파란색(미나리/머위/부추/고구마순/우영/비름/마늘총/호박잎/참외)으로 표시됩니다.

[알레르기유발식품 19가지]

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

⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲갯

*⑮번 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		가다랑어포	참치캔	어묵	훈제오리	해물동그랑땡			
백미:	산	백미:	산	백미:	산							산	산	원양산	산	산	산	산	산
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산		산		산									
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기			닭고기	오리고기
참쌀:	산	참쌀:	산	참쌀:	산		고등어	명태				국내산		수입산			산	산	산
						산	산	산	산	산	산	한우, 육우, 젓소		산					

* 발행처 : (어린이 급식소 명)
* 발행일 : (식단 제공일)
* 원장 :

* 원장 :

[illegible]