

\* 출처 : 수영구어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜			1 근로자의날	2	3	4	
오전간식			♥바나나	근대된장죽⑤⑥	♥참외	♣검은콩두유⑤	
'점심	[만 3~5세 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.		굴소스닭가슴살덮밥⑤⑬⑱ 안매운육개장⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	차수수밥 유부장국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥⑬ 건파래자반 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑬ 채소달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			치즈빵①②⑥/♣우유②	우동⑤⑥	♥편감자/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			631/24	611/25	604/21	679/27	
날짜	6	7	8	9	10	11	
오전간식			♥사과	채소죽⑤⑥	♥오렌지	♣두유⑤	
점심	어린이날 대체휴일		간장마파두부덮밥⑤⑥⑬ 북엇국⑤⑥ 달걀소크램블①②⑤ 배추김치⑨	차조밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지목살구이⑩ 쌈채소&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	현미잡곡밥 청경채맑은국 달걀커레볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 곤약어묵탕⑤⑥ 왕새우튀김①⑤⑥⑨ 머위나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			떡국/♣우유②	참치주먹밥⑤	모닝빵+딸기잼①②⑥/ ♣우유②	♣떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)			628/21	653/26	651/28	585/26	
날짜	13	14	15	16	17	18	
오전간식					♥씨없는포도	♣검은콩두유⑤	
점심	기장밥 가지양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		부처님오신날/ 스승의날		혼합잡곡밥 시락국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 실파김국 두부탕수⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	♥편고구마/♣우유②				카스테라①②⑥/♣우유②	미숫가루⑤/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	628/25		580/30		671/25	622/21	
날짜	20	21	22	23	24	25	
오전간식			♥사과	모듬버섯죽	♥오렌지	♣두유⑤	
점심	차조밥 쇠고기무국⑬ 참치채소전①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 대파달걀국① 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락맑은탕⑬ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 수제바국⑤ 해물동그랑땡구이⑤ 밥새우마늘종조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식	♥편감자/♣우유②		증편/♣우유②		시리얼+♣우유②	♣떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	661/30		633/21		615/24	592/21	
날짜	27	28	29	30	31	생일식단	
오전간식			♥참외	브로콜리죽⑤⑥	♥사과	♥사과	
점심	백미밥 애호박전국⑨ 돼지주물럭⑤⑥⑬ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨		혼합잡곡밥 호박잎된장국⑤⑥ 채소오믈렛①②⑥ 견과류멸치조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (고사리/시금치/콩나물) 새우두부탕국⑤⑥⑨⑬ 쇠고기육전①⑤⑬ 배추김치⑨	차수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 미니새송이버섯⑤ 깍두기⑨	현미잡곡밥 숙갓맑은국 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑥/♣우유②		바림떡/♣우유②		♥편고구마/♣우유②	케이크+♣우유①②⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	631/23		602/25		663/26	660/22	

- 이달의 컬러푸드 신규 레시피는 파프리카떡볶이입니다./만 1-2세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다.

- **제철 식재료**가 들어간 메뉴는 **파란색(미나리/머위/부추/고구마순/우엉/비름/마늘즙/호박잎/참외)**으로 표시됩니다.

**[알레르기유발식품 19가지]**

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

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		가다랑어포	참치캔	어묵	훈제오리	해물동그랑땡											
현미:	산	현미:	산	현미:	산	산		산		산		산	원양산	산	산	산		산		산		산		산		산	산
흑미:	산	흑미:	산	흑미:	산	고춧가루	수산물					쇠고기			돼지고기			닭고기		오리고기							
잡쌀:	산	잡쌀:	산	잡쌀:	산	산	고등어	명태							국내산	수입산			산		산				산		
							산	산	산	산	산	산	산	하오	육육	절소	산				산		산			산	

# 2024년 05월 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				