

발행일 : 2024.05.01

원 장 : 허 유 진

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 한승연

가온나래 어린이집

5월 식단표 (만1-2세, 죽식형)



일자	[만1-2세 식단 안내]		1[수]	2[목]	3[금]
오전간식				장국죽⑤⑥⑩	시금치무죽⑤⑥
점심	<p>▶ 5월 저염 메뉴 : "양배추썩쌈" 양배추는 돼지고기와 함께 섭취 시 나트륨 배출을 도와줘요.</p> <p>▶ 🍎 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식</p> <p>▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드로 제시 하실 수 있습니다.</p> 		 	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 감자부추볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치국⑨ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식				칼국수⑥	🍓 오렌지 우유②
열량/단백질				404/16	431/16

일자	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
오전간식		연두부죽⑤	🍓 바나나 애호박죽	들깨죽	고구마죽
점심		기장밥 청경채국⑤⑥ 쇠고기떡찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기떡볶이⑤⑥⑩ 부추달걀국① 겨우살이부추볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 양배추찜 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 브로콜리숙채+흑임자①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		🍓 과일요거트범벅②	크로와상샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 우유②	채소주먹밥⑤ 보리차	🍓 참외 치즈②
열량/단백질		392/16	444/18	409/14	419/15

일자	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금] 저염데이
오전간식	흑임자죽	연근채소죽⑤⑥		영양닭죽⑬	현미파프리카죽
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기탕국⑩ 두부완자탕수⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	🍓 골드키위 우유②	치즈떡볶이②		🍓 배 우유②	🍓 방울토마토⑫ 볶음우동⑤⑥
열량/단백질	418/15	397/14		453/19	430/15

일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	두부부추죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	들기름콩나물죽⑤	돼지고기표고버섯죽⑤⑥⑩	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 옥수수참치전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 닭살토마토소스볶음 ⑤⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤ 채소달걀말이①⑤ 알갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 안동찜닭⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍓 참외 우유②	🍓 당근/오이 마카로니샐러드+요거트②⑥	온도토리묵국⑤⑥	🍓 메론 떠먹는요구르트②	당근팬케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	416/15	439/17	406/18	426/21	475/19

일자	27[월] 저염데이	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	오트밀죽②	달걀양파죽①⑤⑥	참쌀양배추죽⑤⑥	누룽지죽	감자죽⑤⑥
점심	백미밥 배추맑은국 저당쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기참스타이크⑤⑥⑩⑫ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤ 콩나물국⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭다리살구이②⑬ 오이새콤무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기떡국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥ 보리차	🍓 참외 잔치국수⑤⑥	🍓 오렌지 옥수수스프②	치아바타①②⑥ 우유②	🍓 바나나 우유②
열량/단백질	402/15	474/18	409/16	422/16	475/16

쌀(밥, 죽, 누룽지)				김치			콩		
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	- 산
축산물					수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	삼치	명태	동태	오징어	전복	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	-	-	-	-
가공품 농축산·수산물									
햄(크로와상샌드위치)			참치						
돼지고기 : 스페인, 미국, 캐나다 산			참다랑어 : 원양산						
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

발행일 : 2024.05.01

원 장 : 허 유 진

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 한승연

가온나래 어린이집

5월 식단표 (만3-5세, 죽식형)



일자	[만3-5세 식단 안내]		1[수]	2[목]	3[금]
오전간식	▶5월 저염 메뉴 : "양배추쌈" 양배추는 돼지고기와 함께 섭취 시 나트륨 배출을 도와줘요.			장국죽 ^{⑤⑥⑩}	시금치무죽 ^{⑤⑥}
점심	▶기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶식단에 대한 의견은 QR 코드로 제시 하실 수 있습니다.			백미밥 버섯맑은국 ^{⑤⑥} 새우살달걀찜 ^{①⑨} 감자부추볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	차조밥 안매운김치국 ^⑨ 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 푸실리샐러드 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨
오후간식				칼국수 ^⑥	●오렌지 우유 ^②
열량/단백질				622/25	628/23
일자	6[월]	7[화]	8[수]	9[목]	10[금]
오전간식		연두부죽 ^⑤	●바나나 애호박죽	들깨죽	고구마죽
점심		기장밥 청경채국 ^{⑤⑥} 쇠고기떡찜 ^{⑤⑥⑩} 당근숙주나물 ^⑤ 배추김치 ^⑨	돼지고기떡볶음 ^{⑤⑥⑩} 부추달걀국 ^① 개떡살파프리카볶음 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 순살간장달걀비 ^{⑤⑥⑩} 양배추찜 깍두기 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑩} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 브로콜리숙와+흑양념 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식		●과일요거트범벅 ^②	크로와상샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩⑫} 우유 ^②	채소주먹밥 ^⑤ 보리차	●참외 치즈 ^②
열량/단백질		603/25	648/27	629/22	613/21
일자	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금] 저염데이
오전간식	흑임자죽	연근채소죽 ^{⑤⑥}		영양닭죽 ^⑤	현미파프리카죽
점심	백미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기채소조림 ^{⑤⑥⑩} 청포묵미나리무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 버섯들깨탕 ^{⑤⑥} 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		백미밥 쇠고기탕국 ^⑩ 두부완자탕수 ^{⑤⑥⑩} 우영채조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 양배추쌈+양념장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	●골드키위 우유 ^②	치즈떡볶이 ^②		●배 우유 ^②	●방울토마토 ^⑫ 볶음우동 ^{⑤⑥}
열량/단백질	614/21	610/21		662/27	661/22
일자	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	두부부추죽 ^{⑤⑥}	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	들기름콩나물죽 ^⑤	돼지고기표고버섯죽 ^{⑤⑥⑩}	청경채죽 ^{⑤⑥}
점심	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 옥수수참치전 ^{①⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	장조림버터비빔밥 ^{②⑤⑥⑩} 우동국물 ^{⑤⑥} 닭살토마토소스볶음 ^{⑤⑩⑫} 배추김치 ^⑨	백미밥 순두부찌개 ^⑤ 채소달걀말이 ^{①⑤} 열갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 애호박맑은국 안동찜닭 ^{⑤⑥⑩} 근대나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	●참외 우유 ^②	●당근/오이 마요네즈샐러드+요거트 ^{②⑥}	온도토리묵국 ^{⑤⑥}	●메론 떠먹는요구르트 ^②	당근팬케이크 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②
열량/단백질	605/22	676/26	624/28	607/29	696/27
일자	27[월] 저염데이	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	오트밀죽 ^②	달걀양파죽 ^{①⑤⑥}	참쌀양배추죽 ^{⑤⑥}	누룽지죽	감자죽 ^{⑤⑥}
점심	백미밥 배추맑은국 저당쇠불고기 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기참스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫} 단호박샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	채소볶음밥 ^⑤ 콩나물국 ^⑤ 삼치데리야끼조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 미소장국 ^{⑤⑥} 닭다리살구이 ^{②⑫} 오이새콤무침 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기떡국 ^{⑤⑥⑩} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 새송이버섯볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨
오후간식	유부초밥 ^{⑤⑥} 보리차	●참외 잔치국수 ^{⑤⑥}	●오렌지 옥수수스프 ^②	치아바타 ^{①②⑥} 우유 ^②	●바나나 우유 ^②
열량/단백질	618/23	723/27	628/24	614/23	695/23

쌀(밥, 죽, 누룽지)				김치			콩				
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	산	
축산물						수산물					
쇠고기(한우/우유/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	삼치	명태	동태	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	-	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물											
햄(크로와상샌드위치)			참치								
돼지고기 : 스페인, 미국, 캐나다 산			참다랑어 : 원양산								
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

5월
위생

안전한 식품 보관방법



아이들에게 맛 좋고, 질 좋은 음식을 주기 위해서는 조리뿐만 아니라 식품의 보관 관리도 매우 중요합니다.
안전한 식품 보관방법에 대해 알아볼까요?

식재료 장보기 요령

- ✔ 생활잡화를 먼저, 식품 구매는 나중에 하는 것이 좋아요.
- ✔ 식품의 포장상태를 확인하여 구매해 주세요.
* 찌그러진 캔, 피손된 제품은 변질 또는 유해물질이 투입될 가능성이 있습니다.
- ✔ 식품표시사항(제조일, 소비기한, 원산지, 원재료명 등)이 명확한 것을 구입해 주세요.
- ✔ 식품의 구매는 **1시간 이내**로 하세요.
- ✔ 장보기를 마치면 시간을 지체하지 말고 바로 귀가하여 냉장고에 보관하세요.
- ✔ 샌드위치, 김밥, 떡볶이 등의 즉석식품은 구매 후 바로 드시는 것이 좋아요.

장보기 순서

냉장이 필요없는 식품
(쌀, 통조림, 라면 등)



실은 보관 가능한 식품
(채소, 과일 등)



냉장이 필요한 가공식품
(우유, 햄, 어묵 등)



닭고기 등 육류



생선, 조개 등 어패류

올바른 냉장고 보관방법

- ✔ 식품표시사항(보관방법)을 확인한 후 보관하세요.
- ✔ 냉장이나 냉동이 필요한 식품은 구매 후, 바로 보관 하세요.
- ✔ 냉장고 보관 전, 이물질 및 흠을 제거하고 랍이나 용기에 밀봉해 주세요.
* 채소 등은 신문지에 싸서 보관할 경우 그대로 넣으면 다른 식품까지 오염될 수 있어요.
- ✔ 뜨거운 음식은 충분히 식혀서 넣어주세요.
- ✔ 냉장고에서 식품을 꺼낼 때는 필요한 식품을 먼저 생각하고 한번에 꺼내요.
* 냉장고를 1시간에 20분마다 문을 여닫을 때에 냉장고 내부 온도 변화가 최대 약 14℃ 차이까지 발생해요.
- ✔ 식품을 냉장고 보관 시 용도별 보관 장소에 맞게 보관해요.

냉동 보관할 조리식품

- 냉동실 상단 보관

달걀

- 외포장 박스 제거한 후 밀폐용기(달걀보관함)에 보관

금방 먹을 육류·어패류

- 냉장실(신선실) 보관
- 어패류는 씻어서 밀폐용기에 담아 보관

냉동 보관할 육류·어패류

- 냉동실 하단 보관
- 생선 핏물은 생선을 빨리 상하게 하므로 씻어서 보관하세요.

채소·과일

- 흙, 이물질 제거 후 보관하세요.
- 채소는 씻어서 밀폐용기에 신문지로 싸면 수분을 빼앗기고, 잉크 등 이물질에 묻어요.