

발행일 : 2024년 4월 11일
발행처 : 파주시 어린이사회복지급식관리지원센터
영양지원팀
☎ 만1-2세 간식즉식형

5월 식단표

(풀잎, 이슬)



파주시청 어린이집

일자	※ 레시피 바로가기 안내 오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.	 레시피	1(수) 근로자의 날	2(목) 생일잔치	3(금) 어린이날 기념 특별 메뉴
오전간식			누룽지죽+우유②	김가루채소죽+우유②	새우살당근죽⑨+오이스틱+우유②
점심			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 두부미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨(백김치⑨) 과일주스	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)
오후간식			마들렌①②⑥+우유②	치킨+케익+바나나+토마토⑫+우유②	찐고구마+우유②
열량/단백질			439/15	439/15	404/17
일자	6(월) 어린이날 대체 휴일	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식		버섯죽+우유②	소고기청경채죽⑫+우유②	단호박죽+우유②	참치채소죽①+당근스틱+우유②
점심		기장밥 들깨미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑫ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)	돈육양파덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 훈샐러드①⑤ 깍두기⑨(백김치⑨)	수수밥 된장찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑫ 김치우이 깍두기⑨(백김치⑨)
오후간식		피자빵②⑥⑩⑫⑬+딸기+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②	비빔떡+방울토마토⑫+우유②	찐감자+우유②
열량/단백질		398/16	439/17	426/15	406/17
일자		13(월)	14(화)	15(수) 부처님 오신 날	16(목)
오전간식	소고기채소죽⑫+우유②	누룽지죽+방울토마토⑫+우유②		연두부김가루죽⑤+우유②	감자죽+우유②
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)	참쌀밥 다시마무침국⑤⑥⑫ 돈육장조림⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)		다진우영소고기볶음밥⑤⑥⑫ 감자된장국⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨(백김치⑨)	채소김밥⑤ 파인애플 오렌지주스
오후간식	버터스틱+오렌지+우유②	크림떡볶이②⑤⑩+우유②		약식+참외+우유②	초코머핀①②⑥+우유②
열량/단백질	395/18	413/14		439/14	263/5
일자	20(월)	21(화)		22(수)	23(목)
오전간식	치즈당근죽②+우유②	양배추채소죽+우유②	참쌀감자죽+우유②	모듬채소죽+우유②	소고기부추죽⑫+파프리카스틱+우유②
점심	백미밥 미역장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 채소달걀찜① 김치반⑤ 배추김치⑨(백김치⑨)	백미밥 복쌈국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 물두부⑤⑥⑩+양념장⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)	기장밥 고구마순돌개국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)
오후간식	단팥크림빵+바나나+우유②	다진부추전①⑤⑥+우유②	미니핫도그⑫⑬⑭+케익⑫+우유②	삼색경단+방울토마토⑫+우유②	찐단호박+우유②
열량/단백질	389/12	400/12	453/15	426/11	428/15
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	양송이스프①②⑤⑥⑫⑬+우유②	브로콜리타락죽②+우유②	다시마채소죽+우유②	누룽지죽+우유②	콩가루배추죽⑤+오이스틱+우유②
점심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 비빔나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)	수수밥 소고기배추국⑤⑥⑫ 두부구이⑤(+양념장⑤⑥) 잔멸치마늘중조림⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜+유아쌈장⑤⑥ 깍두기⑨(백김치⑨)	간장달걀비빔밥⑤⑥⑫ 버섯말국⑤⑥ 청포묵두침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)	참쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)
오후간식	꿀호떡+포도+우유②	볶음우동⑤⑥+우유②	찐만두⑤⑥⑩+우유②	절편+참외+우유②	약과+우유②
열량/단백질	363/12	411/16	424/15	396/14	400/15

5월 메뉴 : '고구마순돌개국' 고구마순은 베타카로틴 성분과 칼륨이 풍부해 몸속 노폐물과 나트륨 배출을 도와줘요!

원산지 표시 (영양·사용식품 표기 필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩부치, 콩국수)			소고기 (국내산은 원육, 육수, 찹쌀 표기 필수)		돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국거리(죽)용	볶음찜조리용						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)				국내산	국내산	국내산
	수산물			다량어		식육/조식육/ 식육기공품/ 수산물기공품	식재료명	너비아니		함박스테이크				동그랑땡		
	고등어	명태 (코다리동태)	오징어	참치	가시어부시			국내산 (돼지고기, 소고기)		국내산 돼지고기, 소고기(국내산, 호주산)						
	국내산	러시아산	국내산	원양산	원양산			원산지								
알레르기 유발물질	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자른 야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.															
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.																

원산지 표시 (당일사용식품으로 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			소고기 (국내산은 한국육우 표시 필수)		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국거리(죽)용	부엌찜조림류				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물			다량어		식육(조식육) 식육(가공품) 수산물(가공품)		식재료명 육류 수산물명 (소돼지닭명태 등) 원산지		너비아니		함박스테이크		동그랑땡	
고등어	명태 (코다리등대)	오징어	참치	가시오뎅					국내산 (돼지고기, 소고기)		국내산 돼지고기 소고기(국내산, 호주산)		국내산 돼지고기	
	국내산	러시아산	국내산	원양산	원양산									

알레르기
유발물질

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲착 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재 안내를 하겠습니다.