

2024년 4월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립동탄어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)			
오전간식	누룽지죽	배/우유②	당근스틱/치즈②	오렌지/우유②	콩죽⑤	쿠키①②⑥/우유②			
점심	보리밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	혼제오리볶음밥②⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 바나나	차조밥 달래된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 미소된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	카스텔라①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/매실차	찐단호박/우유②	춘권튀김⑤⑥/매밀차③	증편/우유②	사과/두유⑤			
열량/단백질	437/17 637/24	399/20 578/29	445/13 649/18	442/18 644/26	428/22 623/32	492/18 722/25			
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)			
오전간식	미역죽⑤⑥	토마토⑫/우유②		사과/우유②	소고기장국죽⑤⑥⑩	참치죽			
점심	기장밥 청국장국⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침 백김치⑨ 후식:생일케익		현미밥 연두부찌개⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭고기버터구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	칼국수①⑤⑥ 쌀밥1/2 백김치⑨ 후식:식혜			
오후간식	단팥빵①②⑤⑥/우유②	로제소스스파게티②⑤⑥⑫⑬		애호박채소전①⑤⑥/포도주스	찐감자/우유②	파인애플/우유②			
열량/단백질	473/20 692/29	420/17 610/24		462/19 676/28	455/19 665/27	409/13 595/18			
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수) 상상	18일(목)	19일(금)	20일(토)			
오전간식	양파누룽지스프②⑥	방울토마토⑫/우유②	채소죽	바나나/우유②	오트밀죽②	미숫가루⑤/우유②			
점심	보리밥 달걀탕①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기버섯조림⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ (송송) 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨ 후식:알로에주스	차조밥 숙갠된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하와이언볶음밥⑤⑥ 쪽파된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	잼식빵①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤/동굴레차	찐고구마/우유②	들기름막국수③⑤⑥	경단(백설기)/우유②	키위/두유⑤			
열량/단백질	502/19 738/27	425/16 619/23	447/15 652/21	473/21 692/30	440/21 642/31	348/13 536/20			
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목) 차차	26일(금)	27일(토)			
오전간식	김가루참살죽	토마토⑫/우유②	씨리얼⑤/우유②	딸기/우유②	새우살죽⑤⑥⑨	흑임자죽			
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치⑨ 후식:요구르트②	현미밥 애호박국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ [임연수구이⑤⑥] 무생채 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	만둣국①⑤⑥⑩⑫ 쌀밥1/2 백김치⑨ 후식:푸딩①②⑤			
오후간식	파배기①②⑤⑥/우유②	콘치즈전①②⑤⑥	찐감자/두유⑤	고마주먹밥⑤/옥수수차	바람떡/우유②	사과/우유②			
열량/단백질	469/19 687/27	439/16 640/23	470/16 723/25	426/18 620/26	464/21 679/30	399/17 579/24			
일자	29일(월)	30일(화)	 “양파”  ▶ ‘케르세틴’ 성분이 혈압 수치 감소와 염증 질환 및 당뇨의 예방에 도움을 줌 ▶ 23년 레시피콘테스트 수상작 : 양파누룽지스프 * 영양사 : 이호재 * 식단 유형 : ⑥ 주3회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단						
오전간식	누룽지죽	파인애플/우유②							
점심	보리밥 오징어찌개⑤⑥⑦ 두부강정⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨							
오후간식	롤케이크①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥							
열량/단백질	473/17 693/24	437/19 638/28							
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	한우 국내산	고등어 국내산
	참치캔	생선가스	떡갈비				한우 외국산	한우 외국산	명태·동태 러시아산
	다량어	명태·동태	돼지고기	소고기			사용안함	사용안함	오징어 국내산
	원양어선	러시아산	국내산	국내산					

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

2024년 4월 야간연장식단표 (3~5세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)					
저녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달래된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 유부채소조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기볶음밥⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨					
열량/단백질	365/20	428/21	373/17	353/17	369/12	425/18					
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)					
저녁	쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑪ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	보리밥 단호박된장국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 파프리카무침 배추김치⑨	 22대 국회의원 선거	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 두부맑은국⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기된장조림 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 달걀탕①⑤⑥ 소고기바싹불고기 ⑤⑥⑬ 양파파클 배추김치⑨					
열량/단백질	430/16	362/20		374/15	395/19	387/21					
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)					
저녁	쌀밥 김치국⑤⑥⑨ [배춧국⑤⑥] 베이컨채소전 ①②⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ [가자미조림⑤⑥] 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	돼지고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 미소국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨					
열량/단백질	409/12	372/19	390/15	350/15	435/19	374/19					
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)					
저녁	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기소보로볶음 ⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	보리밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑮ [새우살조림⑤⑥⑨] 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 숙갓맑은국⑤⑥ 복어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 닭고기카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 쪽파맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨					
열량/단백질	401/14	375/13	390/20	413/17	377/18	417/18					
일자	29일(월)	30일(화)	* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 영양사 : 이호재 * 식단 유형 : A 야간연장형, 3~5세 식단								
저녁	쌀밥 미나리맑은국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	기장밥 김국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨									
열량/단백질	364/15	428/15									
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산				외국산	사용안함	외국산	사용안함
	수산물			참치캔	해물동그랑땡	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	오징어	돼지고기					
	국내산	러시아산	국내산	원양어선	국내산	국내산					

철저한 위생관리, 균형잡힌 영양지원



수원대학교 산학협력단

화성시어린이·사회복지급식관리지원센터

수신자 시립동탄어린이집

(경유)

제 목 [식단감수] 2024년 4월 시립동탄어린이집 식단감수확인서

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. 화성센터 24-127호(2024. 3. 21.) 관련입니다.
3. 화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 불임과 같이 식단감수를 하였습니다.

- 불임
1. 식단감수확인서 1부.
 2. 2024년 4월 식단㉔(주3회 죽식형_1~2세, 3~5세) 1부.
 3. 2024년 4월 식단㉕(야간연장형_3~5세) 1부. 끝.

화성시어린이·사회복지급식관리지원센터장

화성시어린이·사회복지급식관리지원센터장인

담당 이호재	전결 팀장 윤슬기	부센터장	센터장
--------	-----------	------	-----

협조자

시행 화성급식관리지원영양 24 - 591 (2024. 3. 22.) 접수 ()
우 18323 경기도 화성시 봉담읍 와우안길 17 ICT융합대학 103호 / <https://dietary4u.mfds.go.kr/hwaseong>
전화 031-229-8467 전송 031-229-8469 / food@suwon.ac.kr / 공개