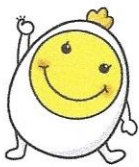


발행처 : 동일어린이집
발행일 :
원 장 :

8월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
식생활교육지원팀

구분						
오전간식						
점심식사						
오후간식						
열량/단백질						
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	파인애플	옥수수죽	복숭아	깨죽	참외	
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 두부양념조림 V깨순나물 백김치	수수밥 어묵국() 제육볶음 양배추찜 깍두기	쇠고기콩나물밥 무채국 V오이토마토샐러드 깍두기 식혜	기장밥 달걀실파국() 해물굴소스볶음 V잘게썬고구마순나물 백김치	현미밥 모듬버섯국 닭살간장조림 당근양파볶음 깍두기	
오후간식	찐고구마 요구르트	모듬채소전/우유	단호박범벅 우유	V과일화채	밤식빵 우유/하루야채	
열량/단백질	400/13	395/14	398/15	410/16	437/19	
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금/말복)	15(토/광복절)
오전간식	자두	흑미죽	사과	후리가게참쌀죽	수박	 8월 15일 광복절 대한 독립 만세 
점심식사	검정쌀밥 돈육전골 채소달걀찜 V시금치나물 백김치	수수밥 단배추된장국() 잘게썬오징어두루치기 V숙주나물 깍두기	마파두부덮밥 숙갓맑은국 V오색파프리카잡채 깍두기 보리차	기장밥 애호박국() 쇠불고기 잔멸치볶음 백김치	현미밥 닭백숙 잘게썬견과류감자조림 V오이무침 백김치	
오후간식	찐감자 요구르트	V꼬마김밥	V고구마범벅 우유	블루베리요거트범벅	모닝빵 우유/하루야채	
열량/단백질	406/17	435/12	436/11	432/17	425/17	
구분	17(월/대체휴일)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		전복죽	멜론	녹두죽	씨없는포도	
점심식사		수수밥 V도토리묵국() 쪽파쇠고기볶음 V콩나물무침 백김치	흰쌀밥 크림스프 돈육볶음 V어린이자두샐러드 V단무지무침	기장밥 황태채국() 닭살데리야끼조림 팽이버섯부추나물 깍두기	현미밥 순두부국 삼치구이 V브로콜리깨무침 백김치	
오후간식		V간장비빔국수	찐단호박 우유	V새우주먹밥/우유	머핀 우유/하루야채	
열량/단백질		441/14	431/15	437/20	439/18	
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	수박	버섯죽	복숭아	채소죽	파인애플	
점심식사	검정쌀밥 근대맑은국 닭살카레볶음 V참나물무침 깍두기	수수밥 호박양파국() 쇠고기부추찜 파프리카무나물 백김치	잘게썬연근달걀볶음밥 백짬뽕국 V가지나물 백김치 마시는요구르트	기장밥 두부된장국() 돈수육 V상추겉절이 깍두기	현미밥 쇠고기국 가자미엿장조림 감가루무침 백김치	
오후간식	시리얼 우유	V과일샐러드	찐감자 우유	당근밥전/요구르트	소보로빵 우유/하루야채	
열량/단백질	421/16	399/13	428/17	420/15	422/17	
구분	31(월)	※ 알림				
오전간식	자두					
점심식사	검정쌀밥 청경채된장국 오리불고기 V숙주나물 깍두기	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품				
오후간식	단호박범벅 요구르트	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
열량/단백질	412/13					

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	콩(두부류/콩국수/콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	배추	고춧가루
	밥	두부	(한우/육우/젓소)						
	죽	연두부							
	누룽지	순두부							
	넙치(광어)	미꾸라지	나지	우산물	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어
	조피볼락	낙지	뱅장(민물장어)	명태(동태)					아귀
	참돔								
	우렁이(명게)	전복	방어	부세	식육·어육가공품				
	주꾸미								
	가리비								

부산진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
식생활교육지원팀

구분						
오전간식						
점심식사						
오후간식						
열량/단백질						
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	파인애플	옥수수죽	복숭아	깨죽	참외	
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 두부양념조림 V깨순나물 배추김치	수수밥 어묵국() 제육볶음 양배추찜 깍두기	쇠고기콩나물밥 무채국 V오이토마토샐러드 깍두기 식혜	기장밥 달걀실파국() 해물굴소스볶음 V잘게썬고구마순나물 배추김치	현미밥 모듬버섯국 닭살간장조림 당근양파볶음 깍두기 밤식빵 우유/하루야채	
오후간식	찐고구마 요구르트	모듬채소전/우유	단호박범벅 우유	V과일화채		
열량/단백질	616/20	607/22	612/24	632/25	672/30	
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금/말복)	15(토/광복절)
오전간식	자두	흑미죽	사과	후리가케참쌀죽	수박	
점심식사	검정쌀밥 돈육전골 채소달걀찜 V시금치나물 배추김치	수수밥 단배추된장국() 잘게썬오징어두루치기 V숙주나물 깍두기	마파두부덮밥 썬감자국 V오색파프리카잡채 깍두기 보리차	기장밥 애호박국() 쇠불고기 잔멸치볶음 배추김치	현미밥 닭백숙 견과류감자조림 V오이무침 배추김치 모닝빵 우유/하루야채	
오후간식	찐감자 요구르트	V고구마김밥	V고구마범벅 우유	블루베리요거트범벅		
열량/단백질	625/26	670/19	671/18	665/27	654/26	
구분	17(월/대체휴일)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		전복죽	멜론	녹두죽	씨없는포도	
점심식사		수수밥 V도토리묵국() 쪽파쇠고기볶음 V콩나물무침 배추김치 V간장비빔국수	현미밥 크림스프 돈육볶음 V어린잎자두샐러드 V단무지무침 찐단호박 우유	기장밥 황태채국() 닭살데리야끼조림 팽이버섯부추나물 깍두기 V새우주먹밥/우유	현미밥 순두부국 삼치구이 V브로콜리깨무침 배추김치 머핀 우유/하루야채	
오후간식						
열량/단백질		679/22	664/23	672/31	675/27	
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	수박	버섯죽	복숭아	채소죽	파인애플	
점심식사	검정쌀밥 근대맑은국 닭살카레볶음 V참나물무침 깍두기	수수밥 호박양파국() 쇠고기부추찜 파프리카마늘 배추김치 V과일샐러드	연근달걀볶음밥 백짬뽕국 V가지나물 배추김치 마시는요구르트 찐감자 우유	기장밥 두부된장국() 돈수육 V상추겉절이 깍두기 당근밥전/요구르트	현미밥 쇠고기국 가자미엿장조림 김가루무침 배추김치 소보로빵 우유/하루야채	
오후간식	시리얼 우유					
열량/단백질	648/25	615/20	659/27	646/24	650/27	
구분	31(월)	※ 알림				
오전간식	자두					
점심식사	검정쌀밥 청경채된장국 오리불고기 V숙주나물 깍두기	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
오후간식	단호박범벅 요구르트					
열량/단백질	634/20					

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀)		콩(두부류/콩국수/콩비지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	김치								
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	(한우/육우/젓소)				배추	고춧가루							
	국산	국산	국산	국산	국산		한우	국산	국산	국산	국산	국산							
	수산물																		
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어						
주꾸미												가리비	우렁이(명게)	전복	방어	부세	식육·어육가공품		
												국산							

□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	4	모듬채소전	6	달걀실파국	10	채소달걀찜	11	꼬마김밥	12	고구마범벅
	14	후레쉬번	20	황태채국	21	머핀	22	일미볶음	26	연근달걀볶음밥
	27	당근밥전	28	소보로빵	29	유부초밥	생일4	생크림케이크	생일2	두부스테이크
	생일2	초코케이크	생일3	흰살생선전	생일3	치즈케이크	생일4	탕수육		
2. 우유		우유	1	슬라이스치즈	4	옥수수죽	6	과일화채	7	밤식빵/하루야채
	8	떠먹는요구르트	12	고구마범벅	13	블루베리요거트범벅	14	모닝빵	19	크림스프
	21	머핀/하루야채	24	닭살카레볶음	25	과일샐러드	26	마시는요구르트	28	소보로빵/하루야채
	29	슬라이스치즈	29	유부초밥	생일1	슬라이스치즈	생일4	생크림케이크	생일2	토마토스파게티
3. 메밀	생일2	크림스프	생일2	두부스테이크	생일2	초코케이크	생일3	치즈케이크	생일4	카레라이스
	생일4	마시는요구르트								
4. 땅콩	14	견과류감자조림	28	소보로빵						
5. 대두	1	두유	3	두부양념조림	4	어묵국	5	쇠고기콩나물밥	6	해물굴소스볶음
	6	잘게썬고구마순나물	8	미숫가루	8	새우마늘볶음밥	8	미소장국	11	단배추된장국
	11	꼬마김밥	12	마파두부덮밥	13	후리가게찜쌀죽	18	콩나물무침	19	어린이자두샐러드
	20	닭살데리야끼조림	21	순두부국	22	채소비빔밥	22	미역미소장국	22	일미볶음
6. 밀	24	닭살카레볶음	24	시리얼	25	과일샐러드	27	두부된장국	27	돈수육
	29	유부초밥	29	미숫가루	31	청경채된장국	생일1	두부미역국	생일4	생크림케이크
	생일2	토마토스파게티	생일2	두부스테이크	생일2	초코케이크	생일3	치즈케이크	생일4	카레라이스
	생일4	콩나물국								
7. 고등어	4	어묵국	4	모듬채소전	6	해물굴소스볶음	7	밤식빵	8	미숫가루
	8	새우마늘볶음밥	8	미소장국	11	단배추된장국	11	꼬마김밥	13	후리가게찜쌀죽
	14	후레쉬번	18	간장비빔국수	19	크림스프	19	어린이자두샐러드	20	닭살데리야끼조림
	21	머핀	22	미역미소장국	24	닭살카레볶음	27	두부된장국	27	돈수육
8. 게	27	당근밥전	28	소보로빵	29	유부초밥	29	미숫가루	31	청경채된장국
	생일4	생크림케이크	생일2	토마토스파게티	생일2	크림스프	생일2	두부스테이크	생일2	초코케이크
	생일3	흰살생선전	생일3	치즈케이크	생일4	카레라이스	생일4	탕수육		
9. 새우	11	꼬마김밥								
10. 돼지고기	백김치, 배추김치, 깍두기		5	무챌국	6	해물굴소스볶음	8	새우마늘볶음밥	10	돈육전골
	18	도토리묵국	20	새우죽먹밥						
	4	제육볶음	10	돈육전골	12	마파두부덮밥	19	돈육볶음	27	돈수육
	생일2	두부스테이크	생일4	탕수육						
11. 복숭아	5	복숭아	26	복숭아						
12. 토마토	5	오이토마토샐러드	19	돈육볶음	24	닭살카레볶음	25	과일샐러드	생일2	토마토스파게티
	생일2	두부스테이크	생일4	카레라이스	생일4	탕수육				
13. 아황산류	11	꼬마김밥	생일4	단무지무침						
14. 호두	14	견과류감자조림								
15. 닭고기	7	닭살간장조림	14	닭백숙	20	닭살데리야끼조림	24	닭살카레볶음	생일3	닭죽
	1	쇠불고기주먹밥	5	쇠고기콩나물밥	13	쇠불고기	18	쪽파쇠고기볶음	24	닭살카레볶음
	25	쇠고기부추찜	28	쇠고기국	생일1	쇠불고기	생일2	토마토스파게티	생일2	두부스테이크
	생일4	카레라이스								
17. 오징어	6	해물굴소스볶음	11	잘게썬오징어두루치기	22	일미볶음	26	백짬뽕국		
18. 조개류	6	해물굴소스볶음	8	새우마늘볶음밥	18	전복죽	20	닭살데리야끼조림	24	닭살카레볶음
	26	백짬뽕국	생일2	두부스테이크	생일4	카레라이스				
19. 잣	20	녹두죽								

<내용 출처: 식품의약품안전처>

