발행처 : 초읍소현어린이집
발행일 : 26.10.30
원 장 : 안선희

11월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만1~2세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과	누룽지죽	참다래	호두죽	배
점심식사	유기농검정쌀밥 미소장국 무항생제쇠고기양파볶음 V파프리카무침 백김치	유기농수수밥 감자국 삼치엿장조림 V숙주나물 백김치	V무항생제돈육가지밥 &양념장 무챗국 무항생제채소달걀찜 깍두기 보리차	유기농기장밥 무항생제하얀육개장 두부양념구이 오이나물 백김치	 가을 나들이
오후간식	시리얼 우유	꼬마김밥	찐단호박 산양유	조랭이떡어묵국	소보로빵 두유
열량/단백질	407/13	444/16	369/16	406/16	154/4(간식)
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단감	깨죽	귤	채소죽	씨없는포도
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육카레볶음 부추나물 백김치	유기농수수밥 두부된장국 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	잘게썬무항생제쇠고기 우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 백김치 떠먹는요구르트	유기농기장밥 애호박국 흰살생선찜 무나물 백김치	유기농현미밥 콩가루배춧국 무항생제안동찜닭 V시금치나물 깍두기
오후간식	무항생제삶은달걀 매실차	당근밥전	찐감자 결명자차	V유부초밥	모닝빵 산양유
열량/단백질	354/15	415/15	345/12	378/18	457/15
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배	브로콜리스프	V토마토	검은콩죽	사과
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯전골 무항생제닭갈비 V오이무침 백김치	유기농수수밥 조갯살미역국 무항생제돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 무항생제실파달걀국 무항생제물만두 깍두기 작두콩차	유기농기장밥 시락국 고등어구이 감자조림 백김치	유기농현미밥 건새우무국 무항생제쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기
오후간식	찐고구마 과채쥬스	V잘게썬온국수	찐단호박 두유	V생과일요거트범벅	카스테라 산양유
열량/단백질	396/16	402/17	440/16	407/16	428/18
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	참다래	타락죽	귤	흑임자죽	단감
점심식사	유기농검정쌀밥 수제비국 무항생제돈육달걀장조림 V참나물무침 백김치	유기농수수밥 무항생제쇠고기탕국 해물굴소스볶음 V콩나물무침 백김치	무항생제닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	유기농기장밥 무항생제돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	유기농현미밥 무항생제쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 백김치
오후간식	찐단호박 매실차	감자채전	V고구마범벅 과채쥬스	V잔멸치주먹밥	밤식빵 산양유
열량/단백질	355/14	442/18	405/13	415/15	432/15
구분	30(월)	※ 알림			
오전간식	씨없는포도				
점심식사	유기농검정쌀밥 들깨미역국 무항생제닭살장똑똑이 V숙주나물 백김치	▸ **화요일, 목요일**은 염도 기록 날! ▸ **V표시**는 **TCS Food 식단**입니다. ▸ **식품알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	찐감자 식혜				
열량/단백질	407/17				

원산지일괄표시	쌀,곡류	배추김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	콩	수산물	
		배추	고춧가루	국용	반찬용					*코다리:러시아산 *고등어:국산 *건새우:국산 *생새우:베트남산	*멸치:국산 *오징어:국산 *전복: 국산
	국산	국산	국산	국산 한우	국산 한우	국산	국산	국산	국산		
	*농축산물 9종:쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함,) 식품가공품(햄류. 소시류. 베이컨류. 건조저장육류. 양념육류. 분쇄가공육제품. 식육추출가공품. 식용우지. 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품										
	*수산물 20종:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가라비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵. 어육소시지. 어육반제품. 어육살. 연육. 기타 어육가공품), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등										

이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

발행처 : 초읍소현어린이집
발행일 : 26.10.30
원 장 : 안선희

11월 Jin-Pro 영양식단

(친환경식단 만3~5세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과	누룽지죽	참다래	호두죽	배
점심식사	유기농검정쌀밥 미소장국 무항생제쇠고기양파볶음 V파프리카무침 배추김치	유기농수수밥 감자국 삼치엿장조림 V숙주나물 배추김치	V무항생제돈육가지밥 &양념장 무챗국 무항생제채소달걀찜 깍두기 보리차	유기농기장밥 무항생제하얀육개장 두부양념구이 오이나물 배추김치	 가을 나들이
오후간식	시리얼 우유	꼬마김밥	찐단호박 산양유	조랭이떡어묵국	소보로빵 두유
열량/단백질	627/20	683/24	568/25	625/24	237/7(간식)
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단감	깨죽	귤	채소죽	씨없는포도
점심식사	유기농검정쌀밥 콩나물국 무항생제돈육카레볶음 부추나물 배추김치	유기농수수밥 두부된장국 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	무항생제쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 배추김치 떠먹는요구르트	유기농기장밥 애호박국 흰살생선찜 무나물 배추김치	유기농현미밥 콩가루배춧국 무항생제안동찜닭 V시금치나물 깍두기
오후간식	무항생제삶은달걀 매실차	당근밥전	찐감자 결명자차	V유부초밥	모닝빵 산양유
열량/단백질	545/23	639/23	532/19	582/27	703/24
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	배	브로콜리스프	V토마토	검은콩죽	사과
점심식사	유기농검정쌀밥 버섯전골 무항생제닭갈비 V오이무침 배추김치	유기농수수밥 조갯살미역국 무항생제돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 무항생제실파달걀국 무항생제물만두 깍두기 작두콩차	유기농기장밥 시락국 고등어구이 감자조림 배추김치	유기농현미밥 건새우무국 무항생제쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기
오후간식	찐고구마 과채쥬스	V온국수	찐단호박 두유	V생과일요거트범벅	카스테라 산양유
열량/단백질	609/25	619/26	677/25	627/26	659/27
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	참다래	타락죽	귤	흑임자죽	단감
점심식사	유기농검정쌀밥 수제비국 무항생제돈육달걀장조림 V참나물무침 배추김치	유기농수수밥 무항생제쇠고기탕국 해물굴소스볶음 V콩나물무침 배추김치	무항생제닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	유기농기장밥 무항생제돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	유기농현미밥 무항생제쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 배추김치
오후간식	찐단호박 매실차	감자채전	V고구마범벅 과채쥬스	V잔멸치주먹밥	밤식빵 산양유
열량/단백질	546/22	680/28	623/20	639/23	664/24
구분	30(월)	※ 알림			
오전간식	씨없는포도				
점심식사	유기농검정쌀밥 들깨미역국 무항생제닭살장똑똑이 V숙주나물 배추김치	▸ **화요일, 목요일**은 염도 기록 날! ▸ **V표시**는 **TCS Food 식단**입니다. ▸ **식품알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	찐감자 식혜				
열량/단백질	626/27				

원산지일괄표시

쌀,곡류	배추김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	콩	수산물	
	배추	고춧가루	국용	반찬용						
국산	국산	국산	국산 한우	국산 한우	국산	국산	국산	국산	*코다리:러시아산 *고등어:국산 *건새우:국산 *생새우:베트남산	*멸치:국산 *오징어:국산 *전복: 국산

*농축산물 9종:쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함,) 식품가공품(햄류. 소시류. 베이컨류. 건조저장육류. 양념육류. 분쇄가공육제품. 식육추출가공품. 식용우지. 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품

*수산물 20종:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가라비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세
어육가공품(어묵. 어육소시지. 어육반제품. 어육살. 연육. 기타 어육가공품), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

□ 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	3	꼬마김밥	4	채소달걀찜	6	황태채국	6	소보로빵	9	삶은달걀
	10	당근밥전	12	유부초밥	12	흰살생선찜	13	모닝빵	17	온국수
	18	실파달걀국	20	카스테라	23	돈육달걀장조림	25	고구마범벅		
2. 우유	우유/산양유		6	소보로빵	9	돈육카레볶음	11	떠먹는요구르트	12	유부초밥
	13	모닝빵	17	브로콜리스프	19	생과일요거트범벅	20	카스테라	24	타락죽
	25	고구마범벅	27	밤식빵						
3. 메밀										
4. 땅콩	6	소보로빵	14	견과류조림	30	닭살장똑똑이				
5. 대두	2	미소장국	2	시리얼	3	꼬마김밥	5	두부양념구이	5	조랭이떡어묵국
	6	두유	9	콩나물국	9	돈육카레볶음	10	두부된장국	10	새우살브로콜리볶음
	12	유부초밥	13	콩가루배춧국	18	채소짜장밥	18	작두콩차	18	두유
	19	시락국	24	해물굴소스볶음	24	콩나물무침	26	돈육된장국	26	두부잡채
	27	어묵채소볶음								
6. 밀	2	미소장국	3	꼬마김밥	5	조랭이떡어묵국	6	소보로빵	9	돈육카레볶음
	10	두부된장국	10	새우살브로콜리볶음	10	당근밥전	12	유부초밥	13	콩가루배춧국
	13	모닝빵	17	온국수	17	브로콜리스프	18	채소짜장밥	18	물만두
	19	시락국	20	카스테라	23	수제비국	24	해물굴소스볶음	24	감자채전
	26	돈육된장국	27	어묵채소볶음	27	밤식빵				
7. 고등어	19	고등어구이								
8. 게	3	꼬마김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기		10	새우살브로콜리볶음	20	건새우무국	24	해물굴소스볶음		
10. 돼지고기	4	돈육가지밥	9	돈육카레볶음	17	돈수육	18	물만두	23	돈육달걀장조림
	26	돈육된장국								
11. 복숭아										
12. 토마토	9	돈육카레볶음	18	토마토						
13. 아황산류	3	꼬마김밥								
14. 호두	5	호두죽	30	닭살장똑똑이						
15. 닭고기	6	닭볶음탕	13	안동찜닭	16	닭갈비	25	닭살볶음밥	30	닭살장똑똑이
16. 쇠고기	2	쇠고기양파볶음	5	하얀육개장	9	돈육카레볶음	11	쇠고기우엉볶음밥	20	쇠불고기
	24	쇠고기탕국	27	쇠고기우거지국						
17. 오징어	24	해물굴소스볶음								
18. 조개류	9	돈육카레볶음	10	새우살브로콜리볶음	17	조갯살미역국	24	해물굴소스볶음	28	전복볶음밥
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>

