

고양시덕양구청직장어린이집 10월 식단표(유아반)(영양사 이경선)

				10/1(목요일)	10/2(금요일)
오전간식				떠먹는요구르트2, 오이, 당근스틱	브로콜리치즈죽2, 샤인머스켓 (경기도자원과일)
점심				차조밥 대파육개장5,6, 16 달걀말이1,5, 10 상추나물 배추김치9, 16	백미밥 황태미역국5,6 안심커튼릿2,5,6, 10, 15/ 브라운애플소스5, 12 오이지무침 깍두기9, 유산균음료2
오후간식				화이트트러플펜네파스타 1,2,5,6, 15	생일케이크1,2,6, 우유2
	10/5(월요일)	10/6(화요일)	10/7(수요일)	10/8(목요일)	10/9(금요일)
오전간식				찐고구마, 우유2	
점심				과일샐러드(사과, 바나나, 멜론)2, 우유2	
오후간식				연어죽, 사과	
	10/12(월요일)	10/13(화요일)	10/14(수요일)	10/15(목요일)	10/16(금요일)
오전간식	복어죽, 배 (경기도자원과일)	글레이즈도넛2,5,6, 우유2	가자미살채소죽, 골드키위	바나나, 우유2	아스파라거스당근죽, 샤인머스켓 (경기도자원과일)
점심	혼합잡곡밥 순두부백탕1,5,6 로제소스닭찜5,6, 15 고사리볶음5,6 배추김치9, 16	기장밥 쇠고기무국5,6, 16 맛살달걀찜1,8 참나물김무침 배추김치9, 16	흑미밥 다시마랑자국 돈육장독떡이5,6, 10 열무나물무침 깍두기9	홍국쌀밥 건새우근대국5,6,9 돈육부추불고기5,6, 10 미역줄기볶음 깍두기9	단호박카레라이스 2,5,6, 10, 12, 15, 16, 18 맥앤치즈2,6, 10 마늘쫀무침5,6 비트깍두기 과일푸딩
오후간식	수수부꾸미2,5,6, 우유2	볼로냐소시리스토 2,5,6,10,,12,115,16	스위트케사디아2,5,6, 우유2	치즈떡볶이2,5,6	해물파전5,6,9,17, 우유2
	10/19(월요일)	10/20(화요일)	10/21(수요일)	10/22(목요일)	10/23(금요일)
오전간식	누룽지죽, 감귤	크랜베리그래놀라5,6, 우유2	비타민양파죽/맛간장5,6, 사과	방울증편, 우유2	동태살케일죽9, 배 (경기도자원과일)
점심	차수수밥 콩나물국5,6 메추리알장조림1,5,6, 10 청경채나물 깍두기9	퀴노아밥 참치미역국5,6 참스테이크 2,5,6, 10, 12, 15, 16, 18 애호박볶음9 배추김치9, 16	발아현미밥 아욱국5,6 닭볶음탕5,6, 15 곤드레나물 배추김치9, 16	차조밥 차돌채소짜글이5,6, 16 어묵전1,5,6 브로콜리무침 깍두기9	강황쌀밥 섞어찌개5,6, 10 두부강정5,6 시금치나물무침 깍두기9
오후간식	롤케이크1,5,6, 우유2	미나리김볶음밥5,6	메밀전병3,5,6, 10, 16, 우유2	볶음가락국수 5,6, 16, 18	샐러드버거1,2,6,8,9, 10, 우유2
	10/26(월요일)	10/27(화요일)	10/28(수요일)	10/29(목요일)	10/30(금요일)
오전간식	참쌀닭죽15, 오렌지	버터핑거스틱1,5,6, 우유	늪은호박죽, 그린키위	팔시루떡, 우유2	쇠고기열무죽16 샤인머스켓 (경기도자원과일)
점심	조각서리태밥5 무청된장국5,6 고등어구이5,6,7 도라지유자청무침 배추김치9, 16	혼합잡곡밥 김치국 새송이소불고기5,6, 16 궁채무침5,6 깍두기9	기장밥 오징어찌개5,6, 17 한방사태찜5,6, 10 숙주나물무침 배추김치9, 16	흑미밥 배추속대국5,6 훈제오리파프리카볶음 1,2,5,6 깍두기9	해주식비빔밥5,6, 15 /달걀프라이1 쪽파미소국5 취어채무침5,6 배추김치9, 16, 야쿠르트2
오후간식	고구마범벅1,5,8, 우유2	베이컨김치필라프9, 10	김말이튀김5,6,16, 우유2	물만두국 1,2,5,6, 10, 15, 16, 18	뽕떡한도그1,2,5,6, 10, 16, 우유2

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찰쌀 · 현미		닭 · 오리 · 돼지고기		소고기		가공육				콩			
	국내산		국내산		국내산 한우		햄 · 소시지	베이컨 · 통조림햄		두부		콩비지		
							국내산	외국산		국내산		국내산		
	수산물											배추김치		
	명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루	
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산		

* 우리 어린이집은 "고양시지정 저염급식 인증기관"입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 10월 식단표(햇살반)(영양사 이경선)

				10/1(목요일)	10/2(금요일)
오전간식				떠먹는요구르트2, 오이, 당근스틱	브로콜리치즈죽2, 샤인머스켓 (경기도지원과일)
점심				차조밥 대파육개장5,6, 16 달걀말이1,5, 10 상추나물 백김치	백미밥 황태미역국5,6 안심커튼릿2,5,6, 10, 15/ 브라운애플소스5, 12 오이지무침 백깍두기, 유산균음료2
오후간식				화이트트러플펜네파스타 1,2,5,6, 15	생일케이크1,2,6, 우유2
	10/5(월요일)	10/6(화요일)	10/7(수요일)	10/8(목요일)	10/9(금요일)
오전간식		과일샐러드(사과, 바나나, 멜론)2, 우유2	연어죽, 사과	찐고구마, 우유2	
점심		차수수밥 구슬만두버섯전골5,6, 10, 15, 16 닭갈비5,6, 15 고구마줄기장아찌5,6 백깍두기	귀리밥 들깨우채국 간콩갈치5,6 콩나물무침 백김치	홍국쌀밥 건새우근대국5,6,9 돈육부추불고기5,6, 10 미역줄기볶음 치자깍두기	
오후간식		굴소스채소볶음밥6, 10, 18	꿀떡, 우유미숫가루2,5,6	삼색수제비5,6	
	10/12(월요일)	10/13(화요일)	10/14(수요일)	10/15(목요일)	10/16(금요일)
오전간식	복어죽, 배 (경기도지원과일)	글레이즈도넛2,5,6, 우유2	가자미살채소죽, 골드키위	바나나, 우유2	아스파라거스당근죽, 샤인머스켓 (경기도지원과일)
점심	혼합잡곡밥 순두부백탕1,5,6 로제소스닭찜5,6, 15 고사리볶음5,6 백김치	기장밥 쇠고기무국5,6, 16 맛살달걀찜1,8 참나물김무침 백김치	흑미밥 다시마감자국 돈육장뚝뚝이5,6, 10 열무나물무침 백깍두기	찰보리밥, 삼태탕5, 치킨너겟1,5,6, 15/ 허니머스터드소스1,5 오이생채 치자깍두기	단호박카레라이스 2,5,6, 10, 12, 15, 16, 18 맥앤치즈2,6, 10 마늘쫄무침5,6 비트깍두기 과일푸딩
오후간식	수수부꾸미2,5,6, 우유2	볼로냐소스리소토 2,5,6,10,,12,115,16	스위트케사디아2,5,6, 우유2	치즈떡볶이2,5,6	해물파전5,6,9, 17, 우유2
	10/19(월요일)	10/20(화요일)	10/21(수요일)	10/22(목요일)	10/23(금요일)
오전간식	누룽지죽, 감귤	크랜베리그래놀라5,6, 우유2	비타민양파죽/맛간장5,6, 사과	방울증편, 우유2	동태살게일죽9, 배 (경기도지원과일)
점심	차수수밥 콩나물국5,6 메추리알장조림1,5,6, 10 청경채나물 백깍두기	퀴노아밥 참치미역국5,6 참스테이크 2,5,6, 10, 12, 15, 16, 18 애호박볶음9 백김치	발아현미밥 아욱국5,6 닭볶음탕5,6, 15 곤드레나물 백김치	차조밥 차돌채소짜글이5,6, 16 어묵전1,5,6 브로콜리무침 치자깍두기	강황쌀밥 섞어찌개5,6, 10 두부강정5,6 시금치나물무침 비트깍두기
오후간식	롤케이크1,5,6, 우유2	미나리김볶음밥5,6	메밀전병3,5,6, 10, 16, 우유2	볶음가락국수 5,6, 16, 18	샐러드버거1,2,6,8,9, 10, 우유2
	10/26(월요일)	10/27(화요일)	10/28(수요일)	10/29(목요일)	10/30(금요일)
오전간식	참쌀닭죽15, 오렌지	버터핑거스틱1,5,6, 우유	늪은호박죽, 그린키위	팔시루떡, 우유2	쇠고기열무죽16 샤인머스켓 (경기도지원과일)
점심	조각서리태밥5 무청된장국5,6 고등어구이5,6,7 도라지유자청무침 백김치	혼합잡곡밥 김치국 새송이소불고기5,6, 16 궁채무침5,6 백깍두기	기장밥 오징어찌개5,6, 17 한방사태찜5,6, 10 숙주나물무침 백김치	흑미밥 배추숙대국5,6 훈제오리파프리카볶음 1,2,5,6 깻잎무침 비트깍두기	해주식비빔밥5,6, 15 /달걀프라이1 쪽파미소국5 쥐어채무침5,6 백김치 야쿠르트2
오후간식	고구마범벅1,5,8, 우유2	베이컨김치필라프9, 10	김말이튀김5,6,16, 우유2	물만두국 1,2,5,6, 10, 15, 16, 18	뽕떡한도그1,2,5,6, 10, 16, 우유2

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찰쌀 · 현미				닭 · 오리 · 돼지고기		소고기		가공육				콩	
	국내산		국내산		국내산 한우		햄 · 소시지 국내산		베이컨 · 통조림햄		두부		콩비지	
									외국산		국내산		국내산	
	수산물											배추김치		
	명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루	
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산		

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 10월 식단표(이슬·풀잎반)(영양사 이경선)

				10/1(목요일)	10/2(금요일)
오전간식				떠먹는요구르트2, 오이, 당근스틱	브로콜리치즈죽2, 샤인머스켓 (경기도자원과일)
점심				차조밥 대파육개장5,6,16 달걀말이1,5,10 상추나물 백김치	소풍도시락1,10
오후간식				화이트트러플펜네파스타 1,2,5,6,15	생일케이크1,2,6, 우유2
	10/5(월요일)	10/6(화요일)	10/7(수요일)	10/8(목요일)	10/9(금요일)
오전간식		과일샐러드(사과, 바나나, 멜론)2, 우유2	연어죽, 사과	찐고구마, 우유2	
점심		차수수밥 구슬만두버섯전골5,6,10,15,16 닭갈비5,6,15 고구마즐거움장아찌5,6 백깍두기	귀리밥 들깨무채국 간풍갈치5,6 콩나물무침 백김치	홍국쌀밥 건새우근대국5,6,9 돈육부추불고기5,6,10 미역줄기볶음 치자깍두기	
오후간식		굴소스채소볶음밥6,10,18	꿀떡, 우유미숫가루2,5,6	삼색수제비5,6	
	10/12(월요일)	10/13(화요일)	10/14(수요일)	10/15(목요일)	10/16(금요일)
오전간식	복어죽, 배 (경기도자원과일)	글레이즈도넛2,5,6, 우유2	가자미살채소죽, 골드키위	바나나, 우유2	아스파라거스당근죽, 샤인머스켓 (경기도자원과일)
점심	혼합잡곡밥 순두부백탕1,5,6 로제소스닭찜5,6,15 고사리볶음5,6 백김치	기장밥 쇠고기무국5,6,16 맛살달걀찜1,8 참나물김무침 백김치	흑미밥 다시마감자국 돈육장독옥이5,6,10 열무나물무침 백깍두기	찰보리밥, 삼태탕5, 치킨너겟1,5,6,15/ 허니머스터드소스1,5 오이생채 치자깍두기	단호박카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 맥앤치즈2,6,10 마늘쫄무침5,6 비트깍두기 과일푸딩
오후간식	수수부꾸미2,5,6, 우유2	볼로냐소스리소토 2,5,6,10,,12,115,16	스위트케사디아2,5,6, 우유2	치즈떡볶이2,5,6	해물파전5,6,9,17, 우유2
	10/19(월요일)	10/20(화요일)	10/21(수요일)	10/22(목요일)	10/23(금요일)
오전간식	누룽지죽, 감귤	크랜베리그래놀라5,6, 우유2	비타민양파죽/맛간장5,6, 사과	방울증편, 우유2	동태살게일죽9, 배 (경기도자원과일)
점심	차수수밥 콩나물국5,6 메추리알장조림1,5,6,10 청경채나물 백깍두기	퀴노아밥 참치미역국5,6 참스테이크 2,5,6,10,12,15,16,18 애호박볶음9 백김치	발아현미밥 아욱국5,6 닭볶음탕5,6,15 곤드레나물 백김치	차조밥 차돌채소짜글이5,6,16 어묵전1,5,6 브로콜리무침 치자깍두기	강황쌀밥 석어찌개5,6,10 두부강정5,6 시금치나물무침 비트깍두기
오후간식	틀케이크1,5,6, 우유2	미나리김볶음밥5,6	메밀전병3,5,6,10,16, 우유2	볶음가락국수 5,6,16,18	샐러드버거1,2,6,8,9,10, 우유2
	10/26(월요일)	10/27(화요일)	10/28(수요일)	10/29(목요일)	10/30(금요일)
오전간식	참쌀닭죽15, 오렌지	버터핑거스틱1,5,6, 우유	늪은호박죽, 그린키위	팔시루떡, 우유2	쇠고기열무죽16 샤인머스켓 (경기도자원과일)
점심	조각서리태밥5 무청된장국5,6 고등어구이5,6,7 도라지유자청무침 백김치	혼합잡곡밥 김치국 새송이소불고기5,6,16 궁채무침5,6 백깍두기	기장밥 오징어찌개5,6,17 한방사태찜5,6,10 숙주나물무침 백김치	흑미밥 배추속대국5,6 훈제오리파프리카볶음 1,2,5,6 갯잎무침 비트깍두기	해주식비빔밥5,6,15 /달걀프라이1 쪽파미소국5 쥐어채무침5,6 백김치 야쿠르트2
오후간식	고구마범벅1,5,8, 우유2	베이컨김치필라프9,10	김말이튀김5,6,16, 우유2	물만두국 1,2,5,6,10,15,16,18	뽕떡한도그1,2,5,6,10,16, 우유2

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀·흑미·잡쌀·현미				닭·오리·돼지고기		소고기		가공육				콩	
	국내산		국내산		국내산 한우		햄·소시지 국내산		베이컨·통조림햄		두부		콩비지	
									외국산		국내산		국내산	
	수산물											배추김치		
	영태·동태·코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루	
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산		

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 10월 식단표(미소반) (영양사 이경선)

				10/1(목요일)	10/2(금요일)
오전간식				닭가슴살채소죽15	브로콜리치즈죽2, 샤인머스켓(경기도지원과일)
점심				차조밥 대파육개장5,6,16 달걀말이1,5,10 상추나물 백김치	소풍도시락1,10
이유식				쇠고기숙주우른밥16	김채소우른밥
오후간식				무청당근죽	쇠고기부추죽
	10/5(월요일)	10/6(화요일)	10/7(수요일)	10/8(목요일)	10/9(금요일)
오전간식		쇠고기청경채죽16	연어죽, 사과	찐고구마, 우유2/고구마죽	
점심		차수수밥 구슬만두버섯전골5,6,10,15,16 달걀비5,6,15 고구마줄기장아찌5,6 백깍두기	귀리밥 들깨무채국 간풍갈치5,6 콩나물무침 백김치	홍국쌀밥 건새우근대국5,6,9 돈육부추불고기5,6,10 미역줄기볶음 치자깍두기	
이유식		닭고기버섯우른밥15	콩나물우른밥	돈육살코기근대우른밥10	
오후간식		채소볶음밥6,10,18/채소죽	쇠고기배추죽16	애호박감자죽	
	10/12(월요일)	10/13(화요일)	10/14(수요일)	10/15(목요일)	10/16(금요일)
오전간식	복어죽, 배(경기도지원과일)	단호박양배추죽	가자미살채소죽, 골드키위	시금치양파죽	아스파라거스당근죽, 샤인머스켓(경기도지원과일)
점심	훈합죽밥 순두부백탕1,5,6 로제소스닭찜5,6,15 고사리볶음5,6 백김치	기장밥 쇠고기무국5,6,16 맛살달걀찜1,8 참나물김무침 백김치	흑미밥 다시마감자국 돈육장쪽볶이5,6,10 열무나물무침 백깍두기	찰보리밥, 삼태탕5, 치킨너겟1,5,6,15/ 허니머스터드소스1,5 오이생채 치자깍두기	단호박카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 맥앤치즈2,6,10 마늘쫀무침5,6 비트깍두기 과일푸딩
이유식	닭고기양파우른밥15	쇠고기우른밥16	다시마감자우른밥	닭고기콩나물우른밥15	돈육살코기파프리카우른밥10
오후간식	쇠고기비타민죽	참쌀닭죽15	고구마당근죽	치즈채소죽2	쇠고기쪽파죽5
	10/19(월요일)	10/20(화요일)	10/21(수요일)	10/22(목요일)	10/23(금요일)
오전간식	누룽지죽, 감귤	연두부부추죽	비타민양파죽, 사과	표고팽이버섯죽	동태살케일죽, 배(경기도지원과일)
점심	차수수밥 콩나물국5,6 메추리알장조림1,5,6,10 청경채나물 백깍두기	귀노아밥 참치미역국5,6 참스테이크 2,5,6,10,12,15,16,18 애호박볶음9 백김치	발아현미밥 아욱국5,6 닭볶음탕5,6,15 곤드레나물 백김치	차조밥 차돌채소짜글이5,6,16 어묵전1,5,6 브로콜리무침 치자깍두기	강황쌀밥 섞어찌개5,6,10 두부강정5,6 시금치나물무침 비트깍두기
이유식	노른자청경채우른밥1	쇠고기애호박우른밥16	닭고기아욱우른밥15	쇠고기브로콜리우른밥16	두부시금치우른밥5
오후간식	근대감자죽	미나리김볶음밥5,6 /미나리김죽	쇠고기배추죽16	닭고기숙주죽15	감자파프리카죽
	10/26(월요일)	10/27(화요일)	10/28(수요일)	10/29(목요일)	10/30(금요일)
오전간식	참쌀닭죽15, 오렌지	방죽	늪은호박죽, 그린키위	두부애호박죽5	쇠고기열무죽16 샤인머스켓(경기도지원과일)
점심	조각서리태밥5 무청된장국5,6 고등어구이5,6,7 도라지유자청무침 백김치	훈합죽밥 김치국 새송이소불고기5,6,16 궁채무침5,6 백깍두기	기장밥 오징어찌개5,6,17 한방사태찜5,6,10 숙주나물무침 백김치	흑미밥 배추속대국5,6 훈제오리파프리카볶음 1,2,5,6 깻잎무침 비트깍두기	해주식비빔밥5,6,15 /달걀프라이1 쪽파미소국5 취어채무침5,6 백김치 야쿠르트2
이유식	가자미살우청우른밥	쇠고기새송이우른밥16	돈사태숙주우른밥10	쇠고기배추우른밥16	닭고기쪽파우른밥15
오후간식	고구마당근죽	노른자양배추죽1	김채소죽	청경채양파죽	콜리플라워치즈죽2

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찰쌀 · 현미				닭 · 오리 · 돼지고기		소고기		가공육				콩	
	국내산		국내산		국내산 한우		햄 · 소시지 국내산		베이컨 · 통조림햄		두부		콩비지	
									외국산		국내산		국내산	
	수산물												배추김치	
	명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루	
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산		

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

★ 덕양구청직장어린이집 식단은 이렇게 구성해요!

우리 어린이집의 식단 작성 영양섭취기준은 한국인 1일 영양소섭취 기준 영아 6~11개월 열량 600kcal, 탄수화물 90g, 단백질 15g, 만 1~2세 열량 900kcal, 탄수화물 130g, 단백질 20g, 만 3~5세 1,400kcal, 탄수화물 130g, 단백질 25g 을 토대로 영아는 6~11개월 기준 유아는 만 3~5세 섭취량을 기준으로 작성 합니다.

■ 1일 급식계획

- **오전간식** - 점심식사에 영향을 주지 않는 양으로 총 열량의 5~10% 수준으로 제공합니다.
- **점심식사** - 하루 필요 열량에서 간식을 제외한 1/3수준으로 제공합니다.
- **오후간식** - 저녁식사와 시간 차이가 비교적 긴 편이므로 오전 간식보다 비중을 더 두어 저녁식사에 지장을 주지 않을 일일 총 열량의 약 10% 수준으로 계획하여 일일 6~11개월 약270~190kcal, 만 1~2세 약380~420kcal, 만 3~5세 약590~650kcal 수준으로 제공합니다.

■ 식단작성

일일 구성 식품을 다양하게 배합하여 오전간식, 점심, 오후간식으로 제공되는 음식의 식재료가 중복되지 않도록 합니다.

- 식단의 음식 품목은 주로 밥, 국 또는 찌개류, 주 반찬, 부 반찬, 김치류의 다섯 가지입니다. 주 반찬은 육류, 가금류, 어류 및 난류 등 동물성 식품을 재료로 한 구이, 조림, 볶음, 튀김으로 하고, 부 반찬은 보통 채소를 재료로 한 나물, 무침, 샐러드, 조림 등으로 구성합니다.
- 음식별 식재료 종류 및 분량은 영·유아들의 연령 및 발달상황과 개인의 소화능력을 고려하여 각각의 음식을 구성하는 종류를 결정하고 각각의 1인 식재료 분량을 산정합니다.
- 식재료는 위생적인 측면을 고려하여 그 계절에 많이 나는 계절식품을 활용합니다.

■ 알레르기 유발 식품 표시

식단표 메뉴 옆에 숫자는 식품의약품안전처에서 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질을 숫자로 표시한 것입니다.

알레르기 유발식품 표시

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

