

\* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	♥사과	♥파인애플+♣어린이치즈②	지방선거	♥토마토⑫+♣어린이치즈②	♥바나나	현충일
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 토마토스프+블랙베리①②⑤⑫ 양송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 조갯살미역국⑤⑥⑧ 돼지수육⑩+쌈장⑤⑥ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 단배추된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	수제비⑥	모닝빵①②⑤⑥/♣우유②		♥찐감자/♣우유②	유부초밥⑤⑥/♣우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	632/24	665/31		590/29	689/23	
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	♥참외	그레놀라+ ♣떠먹는요구르트②	♥오렌지	♥바나나+♣어린이치즈②	♥사과	♣검은콩두유⑤
점심	기장밥 다시마맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 콩치즈구이①②⑤ 배추김치⑨	차수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 게맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쇠불고기된장국⑤⑥⑫ 무쌈국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	현미잡곡밥 채개장⑤⑥ 삼치엇장조림⑤⑥ 김치반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑫ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 홍합살된장국⑤⑥⑫ 크림새우②⑨ 양상추샐러드+카슈리①⑤ 배추김치⑨
오후간식	미니야과①②⑤⑥/ ♣우유②	케첩어묵볶음⑤⑥⑫	♥찐고구마/♣우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑰	식빵토스트+딸기잼①②⑤⑥/ ♣우유②	♣마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	629/23	658/28	602/20	589/25	628/26	586/24
날짜	15	16 <생일식단>	17	18	19 <단오>	20
오전간식	♥바나나	♥참외	♥골드키위	♥사과+♣어린이치즈②	♣마시는요구르트②	♣두유⑤
점심	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 전복미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑫ 숙갓맑은국⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥ 훈제오리부추찜 배추된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수①⑤⑥ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 수박화채②	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼+♣우유②	케이크①②⑥/사과주스	그레놀라+ ♣떠먹는요구르트②	카스테라①②⑥/ ♣우유②	김가루채소주먹밥⑤	미숫가루⑤+♣우유②
열량(kcal)/단백질(g)	654/22	693/26	632/29	674/25	700/23	597/31
날짜	22	23	24	25 <바다의 날>	26	27
오전간식	♥참외	그레놀라+ ♣떠먹는요구르트②	♥사과	♥파인애플+♣어린이치즈②	♥오렌지	♣검은콩두유⑤
점심	현미잡곡밥 콩나물맑은국⑤ 돼지고기김치조림⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 달걀팥국① 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑫⑮⑰ 양상추샐러드+오리엔탈 ⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 백점빵국⑤⑥⑦⑯⑰ 순살가자미구이⑤⑥ 롯데나물두부무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 빼없는쇠갈비찜⑤⑥⑫ 버섯파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 수제비국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥/ ♣우유②	온도토리묵국⑤⑥⑨	♥찐단호박/♣우유②	만두찜+초간장⑤⑥⑫	핫도그+케첩①②⑥⑫⑮/ ♣우유②	♣떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	589/22	609/29	645/20	590/30	683/24	582/22
날짜	29	30	<p>[만 3-5세 점심 및 간식 식단 안내]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 본 식단은 식생활안전관리원 식단을 기준으로 하여 개발합니다.</li> <li>- 오전간식 주별 제공 형태 : 과일류 3회, 죽류 2회</li> <li>- 오후간식 주별 제공 형태 : 수제 간식류 2회, 자연식품 1회, 빵·떡류 1~2회</li> <li>- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품(♣)을 제공합니다.</li> <li>- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파리를 최소화한 간식(♥)을 제공합니다.</li> </ul>			
오전간식	♥수박	♥바나나+♣어린이치즈②				
점심	현미잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑫ 두부채소전①⑤⑥⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 닭데리아끼조림⑤⑥⑫ 게맛살콘샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨				
오후간식	♥찐감자/♣우유②	어묵탕⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	617/26	614/32				

- 만 1-2세 혼합형 식단과 다른 메뉴는 노란색으로 표시됩니다./ **제철 식재료**가 들어간 메뉴는 **파란색(오이/브로콜리/애호박/감자/참외/수박)**으로 표시됩니다.  
- **바다의 날**은 바다에서 나는 식재료를 활용한 메뉴가 제공되는 날입니다.  
\* 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찧기가 있는 음식은 원형 그대로 제공하지 않고, 제공 시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.

[알레르기유발식품 19가지] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 \*⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴, 홍합 포함) ⑲\* ⑳번 야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(별도표기안함)

이 달의 식재료 원산지 표시 \* 본 식단은 식자재의 공급 현황에 따라 동일한 식품군 및 조리법으로 변동될 수 있습니다.

밥	배추김치	콩	식육어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)												
백미: 국내산	배추	두부류	참치캔	게맛살	훈제오리	어묵	너비아니	치킨돈까스	다시우동						
차조: 국내산															
차수수: 국내산	국내산	국내산	산	다량어	연육-미국, 인도네시아, 베트남산	오리	연육-베트남, 미국, 인도산	돼지고기	닭고기	가시오브시					
기장: 국내산				원양산		국내산		국내산	국내산	인도네시아산					
현미: 국내산															
잡곡: 국내산	고춧가루		수산물			쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기				
찰쌀: 국내산	국내산	오징어	전복				국내산	수입산		국내산		국내산			국내산
흑미: 국내산							한우		산						

