2022년 12월 식단표 석식 (만 3-5세)

(　　) 어린이집

중앙급식관리지원센터

날짜	♣ 대표적인 알레르기 유발식품 표기(총 22종)	1일 (목)	2일 (금)
열량(kcal)/단백질(g)		411/17	341/16
저녁	①난류 / ②우유 / 메밀 / ④땅콩 / ⑤대두 / ⑥밀 / ⑦고등어 / ⑧게 / ⑨새우 / ⑩돼지고기 / ⑪복숭아 / ⑫토마토 / ⑬아황산염 / ⑭호두 / ⑮닭고기 / ⑯쇠고기 / ⑰오징어 / ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) / ⑲잣 ※ 잡곡밥에 사용되는 잡곡은 찹쌀, 기장, 흑미, 수수입니다.	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 옥수수전⑤⑥ 배추김치⑨	강낭콩밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 달걀장조림①⑤⑥ 우엉참깨소스볶음②⑤⑥⑫ 배추김치⑨
원산지표시			

날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)
열량(kcal)/단백질(g)	345/15	315/13	362/20	353/15	438/21
저녁	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 홍합살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 단호박전⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					

날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
열량(kcal)/단백질(g)	365/14	438/24	416/17	307/14	315/16
저녁	차조밥 콩가루배춧국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리숙회들깨소스①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 미나리전①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 곤드레나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 북어김칫국⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					

날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
열량(kcal)/단백질(g)	379/17	369/20	383/14	455/16	339/15
저녁	흰콩밥⑤ 감자된장찌개⑤⑥ 크림새우②⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부맑은국⑤ 닭고기장조림⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 토마토스크램블에그①⑤⑫ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 들깨뭇국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 고구마튀김⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박들깨탕⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					

날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
열량(kcal)/단백질(g)	342/17	347/15	351/22	374/16	405/26
저녁	흑미밥 연두부게살국①⑤⑥⑧ 새송이달걀찜① 진미채간장무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 안매운육개장⑤⑥⑯ 동태전①⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 홍합다시마맑은국⑱ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 미니새송이들깨조림⑤⑥ 배추김치⑨
원산지표시					

일괄원산지표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩(두부류)	수산물				
		배추	고춧가루	죽, 국용	반찬용					다랑어(참치)	명태	오징어	고등어	갈치
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산