

식단표 제공
마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

1주	날짜	월 (11/2)	화 (11/3)	수 (11/4)	목 (11/5)	금 (11/6)	토 (11/7)
	오전간식	플레인요거트②	김가루들깨채소죽	골드키위퓨레	데친 고구마스틱 &아기치즈②	단감퓨레	아기두유⑤
	중식	쇠고기청경채무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯	흰살생선표고버섯무른밥	닭살시금치무른밥⑮	두부당근무른밥⑤
	오후간식	연두부⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	골드키위퓨레	플레인요거트②	
	열량 / 단백질	169/9	189/5	177/6	204/10	156/9	140/5
2주	날짜	월 (11/9)	화 (11/10)	수 (11/11)	목 (11/12)	금 (11/13)	토 (11/14)
	오전간식	플레인요거트②	닭살양파죽⑮	사과퓨레	데친 오이스틱 &아기치즈②	바나나퓨레	아기두유⑤
	중식	달걀노른자 근대무른밥①	쇠고기열무무른밥⑯	두부당근무른밥⑤	흰살생선무무른밥	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기배추무른밥⑯
	오후간식	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	사과퓨레	플레인요거트②	
	열량 / 단백질	188/8	232/10	164/5	179/9	173/8	153/7
3주	날짜	월 (11/16)	화 (11/17)	수 (11/18)	목 (11/19)	금 (11/20)	토 (11/21)
	오전간식	플레인요거트②	채소죽	사과퓨레	데친 파프리카스틱 &아기치즈②	감귤퓨레	아기두유⑤
	중식	쇠고기애호박무른밥⑯	달걀노른자 콩나물무른밥①⑤	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑯	닭살아욱무른밥⑮	달걀노른자무무른밥①
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	사과퓨레	플레인요거트②	
	열량 / 단백질	207/9	279/7	155/4	206/9	172/8	172/6
4주	날짜	월 (11/23)	화 (11/24)	수 (11/25)	목 (11/26)	금 (11/27)	토 (11/28)
	오전간식	플레인요거트②	치즈브로콜리죽②	배퓨레	데친 당근스틱 &아기치즈②	오렌지퓨레	아기두유⑤
	중식	순두부당근무른밥⑤	쇠고기숙주무른밥⑯	달걀노른자 청경채무른밥①	흰살생선양파무른밥	닭살양배추무른밥⑮	달걀노른자 감자무른밥①
	오후간식	연두부⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	배퓨레	플레인요거트②	
	열량 / 단백질	151/7	233/8	185/5	194/9	157/8	179/6
5주	날짜	월 (11/30)	신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비 하겠습니다. * 알레르기대체식품 ⇒ 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀 / 우유 : 두유 또는 요구르트 / 들깨 : 제거 후 요리 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 달걀 / 견과류 : 제거 후 요리 * 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다. * 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다. ※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.					
	오전간식	플레인요거트②					
	중식	연두부배추무른밥⑤					
	오후간식	노른자스크램블①⑤					
	열량 / 단백질	183/7					

* 원산지 표시 *

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료		원산지
쌀 (밥,잡곡,죽,누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	-	-
김치 (배추,고춧가루)	국내산					
콩 (두부,연두부,순두부,비지)	국내산	닭고기	국내산			
얼갈이, 열무	국내산					

구립 신수어린이집

마포구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Managment

식 단 알 림 사 항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 귤, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살펴가며 먹입니다.

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량

마포구 어린이급식관리지원센터 식단 사용 안내

[원산지 표기 안내]

표시대상	내용	표시대상	내용
쌀	밥, 죽, 누룽지 (떡, 면, 식혜 제외)	육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 육우, 젖소 중 구분 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함), 육가공품의 경우 메뉴명(원재료: 원산지)을 각각 표기 예) 동그랑땡(돼지고기: 국내산, 콩(두부): 국내산)
배추김치	배추 00산, 고춧가루 00산 으로 구분하여 표기	수산물 및 수산물 가공품	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태 표기(황태, 북어 등 건조품 제외/코다리, 동태 표시), 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세
콩	두부류, 콩국수, 콩비지		

[식품알레르기 유발 식품 안내]

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2. 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니 각별히 관리해 주시기 바랍니다.

구립 신수어린이집

11월 식단표

1-2세 영아 식단

식단표 제공
마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

	날짜	월 (11/2)	화 (11/3)	수 (11/4)	목 (11/5)	금 (11/6) 생일잔치	토 (11/7)
1주	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	김가루들깨채소죽	골드키위&플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	중식	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기목살찹⑤⑥⑫⑮ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑮ &양념장⑤⑥ 누룽지숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 누룽지숭늉 어린이배추김치⑨
	오후 간식	우동⑤⑥	찐단호박&두유⑤	완두앙금빵①②⑥&우유②	크림스파게티②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&우유② 자른 꿀떡&우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	464/15	368/13	437/19	428/19	407/13 165/14	306/11
2주	날짜	월 (11/9)	화 (11/10)	수 (11/11)	목 (11/12)	금 (11/13)	토 (11/14)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	중식	백미밥 곤대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	현미찹쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑮ 어린이배추김치⑨
	오후 간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이②&우유②	쌀과자⑤⑥&두유⑤ 자른 팥시루떡&매실차	수제비⑥	후레쉬번①②⑥&우유②	바나나 &어린이치즈②
	열량 / 단백질	392/16	411/16	400/17 432/16	407/19	395/19	245/9
3주	날짜	월 (11/16) NEW	화 (11/17)	수 (11/18)	목 (11/19)	금 (11/20)	토 (11/21)
	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과&플레인요거트②	파프리카스틱&어린이치즈②	감귤	두유⑤
	중식	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 누룽지숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이깍두기⑨	수수쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후 간식	무체전⑤⑥	찐고구마&우유②	쌀과자⑤⑥&두유⑤ 자른 백설기&오미자차	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+사과잼 &우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	416/15	394/16	436/13 668/19	404/18	420/16	285/10
4주	날짜	월 (11/23)	화 (11/24)	수 (11/25)	목 (11/26)	금 (11/27)	토 (11/28)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②	오렌지	플레인요거트②
	중식	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	현미찹쌀밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	보리쌀밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후 간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	단호박범벅②&우유②	쌀과자⑤⑥&두유⑤ 자른 절편&매실차	쌀국수⑥	단팥빵①②⑥&우유②	자른 씨없는 청포도 &어린이치즈②
	열량 / 단백질	416/15	394/16	383/17 410/16	389/18	420/16	285/10
5주	날짜	월 (11/30)					
	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②					
	중식	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨					
	오후 간식	잔치국수⑤⑥					
	열량 / 단백질	418/15					

NEW 신메뉴 DAY(월 1회)
국 없는 날(1,3주 토요일)
서울 미래밥상(월 2회)
우리 음식의 날(절기마다)
생일식단(월 1회)

신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다.
식단을 참고하셔서 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는
원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비 하겠습니다.
* 알레르기대체식품 ㅡ 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀, 우유 : 두유 또는 요구르트
들깨 : 제거 후 요리 / 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 달걀 / 견과류 : 제거 후 요리
* 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다.
* 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다.

※ 신수 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 누룽지숭늉을 제공하고 있습니다.

★ 운영위원회 떡 섭취 회의 결과, 0세는 쌀과자 제공
/ 1세는 떡 섭취를 동의한 원아에 한해 떡을 제공, 2세는 떡을 제공합니다.

*** 원산지 표시 ***

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료		원산지
쌀 (밥,잡곡,죽,누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	오징어	국내산
김치 (배추,고춧가루)	국내산	돼지고기	국내산		동태	러시아산
콩 (두부,연두부,순두부,비지)	국내산	닭고기	국내산		진미채	페루산
얼갈이, 열무	국내산				치킨까스	국내산

구립 신수어린이집



식단표 제공
마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

	날짜	월 (11/2)	화 (11/3)	수 (11/4)	목 (11/5)	금 (11/6) 생일잔치	토 (11/7)
1주	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	김가루들깨채소죽	골드키위&플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
	중식	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기목참⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑮ &양념장⑤⑥ 누룽지숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 누룽지숭늉 어린이배추김치⑨
	오후 간식	우동⑤⑥	찐단호박&두유⑤	슈크림빵①②⑥&우유②	크림스파게티②⑤⑥	자른 꿀떡&우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	714/22	594/20	673/29	658/29	643/28	438/16
2주	날짜	월 (11/9)	화 (11/10)	수 (11/11)	목 (11/12)	금 (11/13)	토 (11/14)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱&어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	중식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	현미찹쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑮ 어린이배추김치⑨
	오후 간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이②&우유②	자른 팥시루떡&매실차	수제비⑥	후레쉬번①②⑥&우유②	바나나 &어린이치즈②
	열량 / 단백질	602/24	633/25	666/25	626/30	605/30	377/14
3주	날짜	월 (11/16) NEW	화 (11/17)	수 (11/18)	목 (11/19)	금 (11/20)	토 (11/21)
	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과&플레인요거트②	파프리카스틱&어린이치즈②	감귤	두유⑤
	중식	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 누룽지숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 오징어무국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이깍두기⑨	수수쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
	오후 간식	무체전⑤⑥	찐고구마&우유②	자른 백설기&오미자차	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+사과잼 &우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	640/22	606/25	668/19	621/28	654/25	438/16
4주	날짜	월 (11/23)	화 (11/24)	수 (11/25)	목 (11/26)	금 (11/27)	토 (11/28)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배&플레인요거트②	당근스틱&어린이치즈②	오렌지	플레인요거트②
	중식	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	현미찹쌀밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	보리쌀밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
	오후 간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	단호박범벅②&우유②	자른 절편&매실차	쌀국수⑥	단팥빵①②⑥&우유②	자른 씨없는 청포도 &어린이치즈②
	열량 / 단백질	627/24	652/23	632/24	600/28	658/31	458/18
5주	날짜	월 (11/30)	NEW 신메뉴 DAY(월 1회)	신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비 하겠습니다. * 알레르기대체식품 → 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀, 우유 : 두유 또는 요구르트 들깨 : 제거 후 요리 / 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 달걀 / 견과류 : 제거 후 요리 * 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다. * 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다. ※ 신수 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 누룽지숭늉을 제공하고 있습니다. ★ 운영위원회 떡 섭취 회의 결과, 0세는 쌀과자 제공 / 1세는 떡 섭취를 동의한 원아에 한해 떡을 제공, 2세는 떡을 제공합니다.				
	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②					
	중식	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	국 없는 날(1,3주 토요일)				
			서울 미래밥상(월 2회)				
			우리 음식의 날(절기마다)				
	오후 간식	잔치국수⑤⑥	생일식단(월 1회)				
	열량 / 단백질	643/24					

* 원산지 표시 *

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료		원산지
쌀 (밥,잡곡,죽,누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	오징어	국내산
김치 (배추,고춧가루)	국내산	돼지고기	국내산		동태	러시아산
콩 (두부,연두부,순두부,비지)	국내산	닭고기	국내산		진미채	페루산
얼갈이, 열무	국내산				치킨까스	국내산

구립 신수어린이집

마포구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Managment

식 단 알 림 사 항

◆ 이 식단의 열량 및 영양소 산출은 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성 하였습니다.
이 식단의 영양소 산출은 **중식에 한해** 작성되었습니다.

[참고] 1일 에너지 및 단백질 권장량 (한국인영양섭취기준, 2020) 2015년 기준으로 개정되었습니다.		만1~2세	만3~5세
	열량(kcal/일) 필요추정량	900	1,400
	단백질(g/일) 권장섭취량	20	25
	칼슘(mg/일) 권장섭취량	500	600
	나트륨(mg/일) 충분섭취량	810	1000
	철(mg) 충분섭취량	6	7
	비타민C(mg) 충분섭취량	40	45

◆ 11월 추천 식품

채소류	과일류	어패류
배추, 늙은호박, 무, 우엉, 연근, 시금치, 브로콜리, 당근	사과, 배, 귤, 석류, 감, 유자	대하, 홍합, 꽃게, 꼬막, 굴, 파래

마포구 어린이급식관리지원센터 식단 사용 안내

[원산지 표기 안내]

표시대상	내용	표시대상	내용
쌀	밥, 죽, 누룽지 (떡, 면, 식혜 제외)	육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 육우, 젖소 중 구분 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함), 육가공품의 경우 메뉴명(원재료: 원산지)을 각각 표기 예) 동그랑땡(돼지고기: 국내산, 콩(두부): 국내산)
배추김치	배추 00산, 고춧가루 00산 으로 구분하여 표기	수산물 및 수산물 가공품	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태 표기(황태, 북어 등 건조품 제외/코다리, 동태 표시), 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세
콩	두부류, 콩국수, 콩비지		

[식품알레르기 유발 식품 안내]

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2. 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니 각별히 관리해 주시기 바랍니다.

구립 신수어린이집