금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단안내문

제공 식단(13종)

- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 1-2세, 3-5세 대상 저녁식단은 점심식단 메뉴와 연계하여 계획되었습니다. 전날 식단의 식재료를 이용하되 다양한 조리법을 사용하여 영양과 맛을 충족하였습니다.

구분	연령	형태	특이사항
영아	4-11개월	초기, 중기, 후기 이유식	-
유아	1-2세	점심 및 간식 식단	일반형/휴일보육형 제공
		달걀 및 우유 알레르기 대체식단	점심 및 간식 식단 대상
		저녁 식단	-
	3-5세	점심 및 간식 식단	일반형/휴일보육형 제공
		달걀 및 우유 알레르기 대체식단	점심 및 간식 식단 대상
		저녁 식단	-
아동	6-11세	1끼니 및 간식 식단	학기 중 1끼니 및 간식 식단 제공
		2끼니 및 간식 식단	
청소년	12-18세	1끼니 및 간식 식단	
		2끼니 및 간식 식단	

연령별 1일 영양소 섭취 기준

- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 2025 한국인 영양소 섭취기준에 준하여 어린이가 급식으로 적절한 양을 섭취할 수 있도록 매월 표준 식재료량을 제공하며 에너지는 연령별 필요추정량, 단백질은 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용합니다.

구분	연령	에너지(kcal)	단백질(g)
영아	0-5개월	500	10[1]
	6-11개월	600	15
유아	1-2세	900[2]	20
	3-5세	1,400[2]	25
아동[3]	6-8세	1,600	35
	9-11세	1,900	48
청소년[3]	12-14세	2,250	58
	15-18세	2,350	60

[1]충분섭취량 기준 적용
[2]끼니별 1일 에너지(kcal)비율: 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 내외
[3]연령별 남녀 영양소 섭취기준 평균값 적용

식단표 구성

구분	내용
♣ 저염의날	매월 2회 저염식단을 제공하여 어린이 급식소에서 나트륨 저감화를 실천하고, 어린이의 바른 식생활 형성을 도모합니다.
☺ 서울미래밥상	잡곡밥 제공, 단백질 급원을 식물성 식품 또는 해산물(생선 포함)로 구성, 김치 제외 두 종류 이상의 채소 구성 등 '서울미래밥상' 지침으로 구성된 식단을 제공합니다.
♥생일식단♥	영유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 매월 제공합니다. 시설 일정에 맞추어 생일식단 사용 시 감수 신청 없이 변경하여 사용이 가능합니다.
◆견학식단◆	시설의 견학 일정에 맞추어 견학식단 사용 시 감수 신청 없이 변경하여 사용이 가능합니다.
구분메뉴	3-5세, 1-2세 식단의 조리법 차이가 있는 메뉴로 연령 특성(크기, 맛, 조리형태)을 고려한 메뉴를 구분 제공합니다.

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단안내문

식품 알레르기 표시

- 시설의 어린이를 위하여 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 5조제1항에 따라 아래 19가지 알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 식단에 번호로 표시하고 있습니다.
- 해당번호에 알레르기가 있는 어린이에게 가능한 같은 식품군 내에서 대체식품을 제공해 주시기 바랍니다.

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



- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등) 및 가공식품(완제품, 소스류 등)마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 "원재료명"에 유발식품이 있는지 확인 후 추가로 작성해 주시기 바랍니다.
- 시설 어린이의 식품 알레르기 여부 확인 후 알레르기 종류와 대처방법(대체식, 제거식)이 포함된 지침서 등의 서류를 구비해 주시고 어린이 보호자에게 안내문을 배포해 주세요.
- 대체식(또는 제거식)을 제공하는 경우, 운영(급식)일지에 기록합니다. 보존식 대상 시설에서는 대체식 메뉴를 보존식 기록표에 기재하고, 보존식 용기에 보관해 주시기 바랍니다.

원산지 표시

☑ 원산지: 농산물(축산물 포함)이나 수산물이 생산·채취·포획된 국가 또는 지역이나 해역

☑ **원산지 표시 대상품목**

농산물(3): 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
축산물(6): 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20): 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산 가공품 포함

☑ 아래의 표는 센터에서 식단표 하단에 제공하는 원산지 작성 예시입니다. 어린이 급식소에서는 식재료 발주 후 실제 제공하는 제품의 원산지를 확인하여 정확한 원산지를 기입하여 주시기 바랍니다.

식단 원산지 작성 예시



	쌀			콩			배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어
원산지 표시	00산	00산	00산	00산	00산	00산	00산	00산	국내산 한우/육우/젖소	00산	00산	00산	00산	00산
	식육 및 수산물가공품	동그랑땡(돼지고기: 00산)/ 훈제오리(오리고기: 00산)/ 진미채(오징어: 00산)/ 참치(다랑어: 00산)/ 너비아니(돼지고기: 00산, 소고기: 00산)/ 돈까스(돼지고기: 00산)												

- 메뉴별 원산지가 다를 경우 개별표시 되어야 하며, 모든 음식에 원료의 원산지가 같을 경우 일괄 표시 가능합니다.
- 가공품 원료 중 3순위까지의 원산지(표시 대상 품목 29가지만 해당)를 표시합니다.
- 원산지가 다른 동일 품목을 섞은 경우, 섞음 비율이 높은 순서대로 표시합니다. [예시] 닭고기(국내산과 중국산을 섞음)
- 쇠고기는 국내산 사용 시 "국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 작성합니다. [예시] 소갈비(쇠고기:국내산 한우)
- 수입산 쇠고기를 사용할 경우 수입국가명만 표시합니다. [예시] 소갈비(쇠고기: 호주산)
- 어린이집과 유치원은 원산지가 기재된 식단표를 가정통신문 형태나 키즈노트, 정보공개포털 및 공개된 장소(게시판, 전자적 형태 등) 등에 공지 바랍니다.

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단안내분

이유식 안내사항

- 1세 이전에 꿀, 옥수수시럽, 생우유, 달걀흰자, 견과류(땅콩), 복숭아, 토마토, 등푸른생선, 갑각류 등은 먹이지 않습니다.
  - 꿀, 옥수수시럽: 클로스트리디움, 보툴리눔균 독소가 위험할 수 있음.
  - 생우유: 빈혈, 알레르기, 구토, 설사를 유발할 수 있음.
  - 달걀흰자, 견과류(땅콩), 복숭아, 토마토, 등푸른생선, 갑각류 등: 알레르기 유발 가능성이 높음.
- 이유식에 새로운 음식을 첨가할 때는 한가지씩, 소량 첨가하여 이상 반응이 있는지 살펴봅니다.
- 이유식은 3일간 한가지 식재료를 활용하여 알레르기 반응이 있는 식품이 있는지 확인합니다.
- 영아는 섭식 기술과 삼킴 능력이 미숙하여 질식 위험이 있으므로 딱딱하거나 동글동글한 음식은 제외하거나 작게 잘라서 제공합니다.
- 영아들의 건강한 식습관 형성과 식재료 본연의 맛에 익숙해지도록 소금, 설탕 등 조미료를 사용하지 않는 것이 좋습니다.
- 이유식은 충분히 익혀 제공하며 특히 고기, 생선, 달걀 등은 완전히 익힙니다.
- 식재료 관리 및 소독 등으로 위생적이고 안전하게 제공합니다.

구분		이유식 초기(4~5개월)	이유식 중기(6~8개월)	이유식 후기(9~11개월)
발달상태		-입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 -혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	-혀와 입천장으로 으깸 -혀와 턱을 위아래로 움직여 부드러운 음식을 으깨어 먹을 수 있게 됨	혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈 듯이 먹을 수 있게 됨
제공형태		유동식 (미음, 채소즙, 과일즙 등)	반고형식 (죽 또는 으깨거나 갈은 형태)	고형식 (무른밥 형태)
농도		'주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 정도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
제공횟수		간식 개념으로 1일 2회	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나 믹서에 갈아 거른 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어지게 으깬 상태

※출처: 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단안내분

연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	1-2세	3-5세
밥류	잡곡밥	-잡곡량 5% 이내 사용 -소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡으로 제공	
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
주찬	불고기용 (돼지고기, 소고기)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 잘게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	생선	가급적 순살 생선 사용	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	해물	-오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 -충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	배식 전 생선살만 발라서 제공	
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	-반드시 잘게 0.5~1cm정도로 잘게 잘라서 제공 -조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 -건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
부찬	샐러드·쌈채소	-생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 -소스는 배식 직전에 버무려서 제공	-삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 -달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
	나물무침	짜지 않도록 간에 유의	1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1-2세는 백김치 고려)	2cm 이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
	깍두기		-잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 -1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	1cm 크기로 작게 잘라서 제공	
떡류	떡	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도 및 배려
			-떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 감수 후 제공 가능 (단, 증빙 서류 확인 필요)	떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공
				-조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) -목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽 조리	3x3cm 정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류 ·옥수수	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	-알레르기 원아 확인 후 제공 -제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	-메추리알은 푹 익혀서 조리 -생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	-메추리알, 방울토마토, 포도 등 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의한다. ※ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	찐 음식	충분히 푹 익혀서 조리	-찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 -익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 -2x3cm 정도의 한 입 크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) ※ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	물·음료	-반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 -차류(매실차, 오미자차 등) 당일 조리, 당일 소진 원칙 준수	-급하게 마시지 않도록 주의 -컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 -너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	

※ 출처: 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침
※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단안내문

연령별 1인 적정 배식량 및 주요 유의 사항

메뉴		적정 배식량 1-2세	적정 배식량 3-5세	유의사항
밥		 1주걱(80g)	 1+½주걱(120g)	-잡곡량을 5% 이내로 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 -기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡으로 제공
국		 1+⅓국자(90g)	 2국자(140g)	-숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 건더기를 썰어서 제공
주찬	볶음·조림류 (고기)	 3숟가락(35g)	 가득 3숟가락(50g)	-돼지고기와 소고기의 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 잘게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 -닭고기는 뼈에 유의하며 반드시 순살을 제공 -생선은 배식 전 살만 발라서 제공하고 뼈에 유의 -오징어, 낙지, 주꾸미 등 해물은 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 -달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
	볶음·조림류 (고기+채소)	 3숟가락(30g)	 가득 2숟가락(40g)	
	튀김·구이류	 3숟가락(30g)	 4숟가락(40g)	
부찬		 2숟가락(25g)	 4숟가락(40g)	-쌈채소는 밥과 함께 수저로 먹을 수 있는 크기로 제공 - 나물을 2cm이하 길이로 잘라서 제공
김치		 가득 1숟가락(14g)	 2숟가락(20g)	-배추김치는 잎보다는 줄기부분을 잘 먹으며, 1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공 -깍두기는 1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공

- 떡류, 표면이 미끄러운 음식
  - 사이즈를 잘게 잘라서 제공하며 반드시 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요, 떡의 경우 굳어짐이 없도록 주의
- 찐음식
  - 충분히 푹 익혀서 조리하며 한 입 크기로 잘라서 제공
- 전류
  - 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽을 조리하고, 저작에 용이한 크기로 제공

<1-2세 배식량>



<3-5세 배식량>



※출처: 식품의약품안전처, 1인 1회 적정 배식량
식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식단안내문

식단 감수 안내

식단감수란?

- [x] 어린이 급식소 사정에 따라 식단 변경을 원하는 경우, 영양사에게 변경 요청을 하고 확인받는 것

식단감수가 필요한 경우

- [x] 식재료 수급, 시설 특성, 어린이 기호에 따라 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우
- [x] 식단 전체를 다른 요일로 변경하는 경우(생일식단, 견학식단 제외) [예시: 월요일과 목요일 서로 교차하여 변경 등]

식단감수가 불필요한 경우

- [x] 식재료 수급 불가 등의 사유로 동일한 식품군 내에서 동일 조리법으로 식재료를 대체하는 경우
- [x] 영양사가 작성한 식단에서 추가 식재료 및 메뉴를 제공하는 경우 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양식품은 제외

구분	식단감수 없이 변경 가능한 대체식품	식단감수가 필요한 경우
곡류(밥)	모든 종류의 잡곡류(기장밥, 현미밥, 보리밥, 수수밥, 흑미밥 등) 백미밥→잡곡밥(O)	잡곡밥→백미밥
국류	-	된장국↔맑은국
김치류	모든 종류의 김치류(백김치, 배추김치, 깍두기, 오이소박이 등)	-
곡류(떡)	백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등 *인절미, 찹쌀떡 섭취 주의	-
곡류(빵)	옥수수빵, 잼샌드위치, 카스텔라, 소보로빵 등 *당분과 지방함량이 많은 빵 주의	-
고기류	소, 돼지, 닭, 오리 교차변경 가능	닭볶음탕↔치킨너겟, 소고기장조림↔두부간장조림, 훈제오리구이↔소고기구이
달걀, 두부	달걀, 두부 교차변경 가능 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀장조림↔두부간장조림(O)	달걀후라이↔돼지고기구이
생선류	고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 임연수, 가자미, 동태, 대구, 도미, 조기 등	-
채소류	시금치, 열무, 근대, 청경채, 호박, 쑥갓, 아욱, 부추, 깻잎, 상추, 콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 무 등	-
과일류	모든 종류의 과일(딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 포도, 오렌지 등)	-
우유·유제품류 (두유 포함)	두유, 우유, 플레인요구르트, 치즈 등 *당분 함량이 적은 가공 유제품 제공	-

식단 감수 방법

어린이 급식소	센터	어린이 급식소
신청 일자 변경 전·후 식단 및 사유 등 기재	센터 담당 영양사 신청서 확인 및 검토 후 식단감수 확인서 발송 (3~4일 소요)	-식단감수 확인서 확인 후 보관 -식단 수정 및 보관 -급식(운영)일지에 수정 식단으로 작성 -수정된 식단 게시 및 보호자 안내

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 어린이집 · 유치원을 위한 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	♣4일석날	5일	6일	7일
오전간식	사과	소고기죽⑯	방울토마토⑫/치즈②	바나나/우유②	포도(달걀죽①)	우유②
점심	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 쑥갓된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	우동⑤⑥	부추전①⑤⑥/보리차	롤빵①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	403kcal/19g	476kcal/19g	384kcal/20g	428kcal/20g	492kcal/17g(551kcal/19g)	346kcal/17g
	9일	☺10일전/콜/멜/콜/밥/생	11일	12일	13일	14일
오전간식	배	단감/우유②(두유⑤)	당근스틱/떡먹는요거트②	(통곡물)시리얼+우유②	귤(호박죽)	두유⑤
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 메주리알장조림①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 삼치양념찜⑤⑥ 시금치무침 깍두기⑨	닭고기우엉볶음밥⑤⑥⑮ 버섯된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 깍두기⑨ 포도
오후간식	찐감자/우유②	삼색채소주먹밥⑤⑥ (볶음밥⑤⑥)/결명자차	콜국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ /둥굴레차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	421kcal/19g	417kcal/21g	426kcal/22g	493kcal/18g	475kcal/21g(502kcal/21g)	401kcal/23g
	16일	17일	♣18일석날	19일	20일	21일
오전간식	누룽지죽	사과	오이스틱/떡먹는요거트②	귤	바나나(채소죽)	우유②
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭고기양파볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어조림⑤⑥⑰ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참나물된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 코다리조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫
오후간식	삶은달걀①/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	(통곡물)시리얼+우유②	마들렌①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	468kcal/22g	486kcal/19g	414kcal/21g	495kcal/18g	478kcal/23g(519kcal/24g)	343kcal/16g
	23일	☺24일전/콜/멜/콜/밥/생	25일	26일	27일	28일
오전간식	단감/우유②	배	파프리카스틱/떡먹는요거트②	미숫가루우유②⑤	포도(계살죽①⑤⑥⑧)	두유⑤
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 오리고기채소구이⑤ (훈제오리채소구이) 호박나물 배추김치⑨	보리밥 순두부백탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ *버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기부추덮밥⑤⑥⑯ 시금치된장국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추채무침 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	크림스프②⑥ /모닝빵①②⑥	찐단호박/우유②(두유⑤)	토마토스파게티⑤⑥⑫	우엉주먹밥⑤⑥ (볶음밥⑤⑥)/보리차	삶은달걀①/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	524kcal/25g	395kcal/19g	452kcal/21g	529kcal/21g	436kcal/23g(504kcal/25g)	360kcal/16g
	30일				[생일식단]	[견학식단]
오전간식	귤				단감	바나나
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				백미밥 감자미역국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑬ (소고기채소볶음밥⑤⑥⑯) 포도 보리차
오후간식	잼샌드위치①②⑥/우유②				케이크①②⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②
에너지/단백질	455kcal/22g				506kcal/20g	411kcal/12g

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품	동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 원양산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 치킨까스(닭고기: 국내산)											

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 어린이집 · 유치원을 위한 달걀 및 우유 알레르기 대체 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

날짜		제공 메뉴	알레르기 대체 제공 메뉴	비고
11/4	점심	달걀팟국①	어묵국	-
11/5	오후간식	부추전①⑤⑥	(달걀제외)부추전	달걀을 사용하지 않고 부침가루로 반죽을 만들어 조리
11/6	오전간식	(달걀죽①)	채소죽	-
	점심	동그랑땡구이①⑤⑥⑩	(달걀제외)동그랑땡구이	달걀을 사용하지 않고 부침가루를 사용하여 조리
11/9	점심	메추리알장조림①⑤⑥	두부조림	단백질 식품군인 소·돼지·닭·두부로 대체 가능
11/13	오후간식	핫케이크①②⑤⑥	밥새우주먹밥	-
11/21	점심	참치마요덮밥①⑤⑥	(달걀,마요네즈제외)참치채소덮밥	달걀과 마요네즈를 사용하지 않고 굴소스를 사용하여 조리
11/23	오후간식	크림스프②⑥/모닝빵①②⑥	누룽지죽	-
11/26	오전간식	미숫가루우유①⑤	두유	-
11/27	오전간식	(게살죽①⑤⑥⑧)	참치죽	구매한 게맛살에 달걀이 함유되었을 경우, 참치죽으로 대체
11/28	점심	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯	소고기채소비빔밥	버터를 사용하지 않고 소고기를 활용한 비빔밥으로 대체
11/30	오후간식	잼샌드위치①②⑥	시리얼	-
생일식단	점심	치킨까스+소스①⑤⑥⑮	(달걀제외)치킨까스+소스	달걀을 사용하지 않고 튀김옷을 만든 후, 골고루 입혀 튀김. 소스에 난류가 포함되었을 경우, 케첩 등 달걀이 포함되지 않은 소스로 변경하거나 제외
	오후간식	케이크①②⑥	유부초밥	-
견학식단	점심	꼬마김밥①⑤⑬	(달걀제외)꼬마김밥	달걀을 제외하고 조리
-	간식	우유②	두유	-
		치즈②	두유	-
		삶은달걀①	치즈 등	난류가 포함되지 않은 대체간식으로 제공
		빵류①②⑥	찐서류	-
		마시는(or떠먹는)요거트②	두유	-
		스프 및 치즈죽②	(유제품제외)죽	유제품이 포함 된 스프 및 죽을 유제품을 제외한 죽으로 대체 가능
식품 알레르기 유발원아	①난류	ex) 행복반 김행복, 사랑반 한사랑		
	②우유	ex) 사랑반 박사랑		
	기타 알레르기	ex) 소망반 이소망 (복숭아)		

※위 식단은 영유아에게 가장 흔히 발생하는 달걀과 우유에 대한 대체 식단입니다.

- 그 외 기타 알레르기의 경우 원의 사정에 맞게 같은 식품군으로 변경 가능합니다.

※센터의 표준 조리지시서에 준하여 식품 알레르기 유발 식품 표시를 하였으므로 메뉴에 포함된 유발 식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

- 식품알레르기가 있는 원아의 해당식품의 포함여부를 반드시 확인해 주시기 바랍니다. 예) 가공식품, 소스류 등
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기표시가 반영되지 않을 수 있습니다. 주의하여 주세요!



11월 1주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

<생일식단>					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	단감	35	1/5개	① 단감을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	감자미역국	감자	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 건미역은 물에 불린다. ② ①의 미역과 감자는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘, 미역을 넣어 볶는다. ④ ③에 ①의 육수를 붓고 감자를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		건미역	2		
		멸치	2		
	치킨까스+소스	닭고기	35	3숟가락	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 풀고, ①을 밀가루, 달걀물, 빵가루 순서대로 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 소스와 곁들인다. ***다양한 소스 제공이 가능하며, 식품 알레르기에 유의해 주세요.**
		달걀	7		
		밀가루	3		
		빵가루	3		
		돈까스소스	7		
	양상추샐러드	양상추	35	2숟가락	① 양상추를 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①을 담은 후 드레싱을 곁들인다. ***원의 상황에 따라 다양한 드레싱의 제공이 가능하며, 식단표에 기재한 알레르기 번호는 난류를 포함하지 않은 드레싱을 기준으로 표기하였으니 식품 알레르기에 유의해 주세요.**
		당근	3		
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	케이크	케이크	35	2/3조각	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

<견학식단>					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	바나나	35	1/3개	① 바나나를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	꼬마김밥	백미	40	4~5개	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우엉, 단무지, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 달걀은 지단형태로 부친다. ④ 팬에 식용유를 두르고 우엉, 당근을 볶는다. ⑤ ①에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 단무지, ③, ④를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아서 먹기 좋은 크기로 썬다.
		우엉	3		
		단무지	3		
		당근	3		
		달걀	15		
		김	2		
	*선택메뉴 (소고기 채소볶음밥)	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 호박, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 ①을 넣고 섞은 후 ③을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		소고기	35		
		호박	7		
		양파,당근	7		
	후식	포도	20	1숟가락	① 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.
	전통차	보리차	70	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우린 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
오후간식	빵	카스테라	35	2/3개	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 1주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

11월 2일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	사과	35	1/6개	① 사과를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	안매운김칫국	배추김치	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 한소끔 끓인다.
		멸치	2		
	닭고기 데리야끼볶음	닭고기	40	3숟가락	① 닭고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 볶다가 데리야끼소스를 넣고 골고루 섞은 후 참기름으로 마무리한다.
		양파,당근	7		
		데리야끼소스	3		
	가지나물	가지	35	2숟가락	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	찐고구마	고구마	27	1/4개	① 찜통에 고구마를 담아 찐다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 3일 화요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	소고기죽	백미	15	1.3국자	① 백미는 불린다. ② 소고기는 핏물을 제거 후 다지고, 양파, 당근, 파는 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①, ②를 넣어 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		소고기	10		
		양파,당근	7		
점심	혼합잡곡밥	백미	38	1주걱	① 백미와 혼합잡곡을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		혼합잡곡	2		
	두부된장국	두부	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	임연수엿장조림	임연수	40	소2/3토막	① 임연수는 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담아 간장, 맛술, 설탕, 물엿, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 익히다가 ②를 끼얹으며 조린다.
		밀가루	3		
	깻잎나물	깻잎	35	2숟가락	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	김가루주먹밥	백미	15	3~4개	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② ①에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 양파, 당근은 다진 후 팬에 식용유를 두르고 볶는다. ④ 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. ⑤ ②에 ③을 넣어 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ④를 묻힌다.
		양파,당근	7		
		김	1		
	마시는요거트	마시는요거트	75	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 4일 수요일 ♣ (저영의 날) ♣					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	방울토마토	35	2숟가락	① 방울토마토를 세로 방향으로 작게 썰어 치즈와 함께 배식한다.
	치즈	치즈	20	1장	
점심	돼지고기 짜장밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양배추, 양파, 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양배추, 양파, 감자, 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장분말을 넣고 잘 저은 후, 전분가루와 물을 1:1 비율로 섞어 만든 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 ①을 담고 ④를 올린다.
		돼지고기	35		
		양배추,양파	15		
		감자	7		
		짜장분말	10		
		전분가루	2		
	달걀팟국	달걀	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
		멸치	2		
	근대나물	근대	35	2숟가락	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	과채주스	35	1/6컵	① 과채주스를 1인 분량에 맞게 배식한다.
오후간식	우동	우동면	35	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 우동면은 끓는 물에 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 쑥갓은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 쑥갓과 파를 넣어 함께 끓인다. ⑤ 그릇에 ②를 담고 ④를 붓는다.
		쑥갓	7		
		멸치	2		
※ 최소한의 소금, 간장을 사용하여 조리해 주세요.					



11월 2주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

11월 5일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	바나나	35	1/3개	① 바나나를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	수수밥	백미	38	1주걱	① 백미와 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		수수	2		
	청경채된장국	청경채	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 청경채는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	소고기 파프리카찜	소고기	35	3숟가락	① 소고기, 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 소고기, 파프리카, ②를 넣고 골고루 버무린 후 찐다.
		파프리카	7		
	숙주무침	숙주	35	2숟가락	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	부추전	부추	7	3숟가락	① 부추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		양파,당근	10		
		부침가루	10		
		달걀	7		
	전통차	보리차	70	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우린 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 6일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	포도	35	2숟가락	① 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.
	*선택메뉴 (달걀죽)	백미	15	1.3국자	① 백미는 불리고, 양파, 당근은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 잘 저은 후 소금으로 간을 한다.
		달걀	10		
		양파,당근	7		
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	미역국	건미역	2	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 ①을 부어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		멸치	2		
	동그랑땡구이	돼지고기	35	3숟가락	① 돼지고기는 핏물을 제거한 후 다진다. ② 두부는 물기를 제거한 후 고르게 으깨고, 그릇에 달걀을 푼다. ③ 양파와 당근은 다진다. ④ 그릇에 ①, 으깬 두부, ③을 넣고 소금으로 간을 한다. ⑤ ④를 잘 섞어서 동그랗게 모양을 만들어 밀가루, 달걀물을 입힌다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 ⑤를 올려 속까지 잘 익힌다.
		두부	7		
		양파,당근	7		
		달걀	7		
		밀가루	10		
	브로콜리나물	브로콜리	35	2숟가락	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	빵	롤빵	35	2/3개	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 7일 토요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	닭고기 채소볶음밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 닭고기, 호박, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 ①을 넣고 섞은 후 ③을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		닭고기	35		
		호박	7		
		양파,당근	7		
	쑥갓된장국	쑥갓	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 쑥갓은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	파인애플	20	1숟가락	① 파인애플을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.

11월 9일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	배	35	1/6개	① 배를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	호박된장국	호박	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 호박은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	메추리알 장조림	메추리알	40	3숟가락	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘을 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 ①, ②를 넣고 조린 후 세로 방향으로 작게 썬다.
	멸치볶음	멸치	7	2숟가락	① 마늘은 다지고 그릇에 담아 간장, 물엿, 물을 함께 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 멸치를 살짝 볶다가 ①을 넣어 볶은 후 참기름으로 마무리한다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	찐감자	감자	55	1/4개	① 찜통에 감자를 담아 찐다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 10일 화요일 ☺ (서울미래밥상) ☺					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	단감	35	1/5개	① 단감을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
	*선택메뉴 (두유)	두유	200	1컵	
점심	기장밥	백미	38	1주걱	① 백미와 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		기장	2		
	새우살배춧국	새우살	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 새우살, 배추는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 새우살, 배추를 넣고 끓인 후, 소금, 간장으로 간을 한다.
		배추	7		
		멸치	2		
	삼치양념찜	삼치	40	소2/3토막	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간한다. ② 양파는 채 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 다진 마늘, 파, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①, 양파를 담고 ③을 올려 찐다.
		양파	7		
	시금치무침	시금치	35	2숟가락	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	삼색채소주먹밥 (볶음밥)	백미	15	3~4개	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 파프리카, 양파, 당근은 다진다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②, ③을 넣고 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 ①, ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. ***원의 상황에 따라 볶음밥으로 변경하여 제공 가능합니다.**
		파프리카	10		
		양파,당근	10		
	전통차	결명자차	70	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우린 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 11일 수요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소스틱	당근	20	1숟가락	① 당근을 0.5cm정도로 자른 후 떠먹는요거트와 함께 배식한다.
	떠먹는요거트	떠먹는요거트	100	1병	
점심	닭고기 우엉볶음밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 우엉, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 ②, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 ①을 넣고 섞은 후, ④를 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
		닭고기	35		
		우엉	7		
		양파,당근	7		
	버섯된장국	버섯	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 버섯은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	청포묵무침	청포묵	30	2숟가락	① 청포묵은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 오이는 채 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, 당근, 오이를 담고 ③을 넣어 골고루 버무린다.
		당근,오이	7		
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	키위	20	1숟가락	① 키위를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	칼국수	칼국수면	35	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파, 당근은 채 썰고, 마늘은 다져서 ①에 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다. ③ 칼국수면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 그릇에 ③을 담고 ②를 부은 후 후춧가루로 마무리한다.
		양파,당근	7		
		멸치	2		



11월 3주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

11월 12일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	(통곡물)시리얼 +우유	시리얼	15	1컵	① 시리얼과 우유를 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다. ***유아의 기호도 및 특성에 따라 통곡물 시리얼을 제공하셔도 됩니다.**
		우유	200		
점심	차조밥	백미	38	1주걱	① 백미와 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		차조	2		
	소고기뭇국	소고기	15	1.3국자	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		무	7		
	두부구이	두부	40	3숟가락	① 두부는 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		밀가루	3		
	오이나물	오이	35	2숟가락	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 볶다가 ①을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	물만두	물만두	35	3~4조각	① 찜통에 물만두를 넣고 찐다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	전통차	둥굴레차	70	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우린 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 13일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	귤	35	2/3개	① 귤을 1인 분량에 맞게 배식한다.
	*선택메뉴 (호박죽)	호박	27	1.3국자	① 호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①을 넣어 끓이다가 어느 정도 익으면 으깨어가며 끓인다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 넣고 섞어 찹쌀물을 만든다. ④ ②에 ③을 넣어 농도를 맞추고 잘 저어서 끓이다가 설탕, 소금으로 간을 한다.
		찹쌀가루	7		
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	콩나물국	콩나물	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	2		
	돼지불고기	돼지고기	40	3숟가락	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶은 후 참기름으로 마무리한다.
		양파,당근	7		
	*열무나물	열무	35	2숟가락	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	핫케이크	핫케이크가루	15	3~4조각	① 그릇에 핫케이크가루, 우유, 달걀을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
		우유	10		
		달걀	7		
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 14일 토요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	두유	두유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	하이라이스	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 ②, 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 하이라이스분말을 넣고 잘 저은 후, 전분가루와 물을 1:1 비율로 섞어 만든 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 ①을 담고 ④를 올린다.
		양파,당근	10		
		감자	15		
		하이라이스분말	10		
		전분가루	2		
	조갯살맑은국	조갯살	15	1.3국자	① 조개는 살만 씻어 체에 밭쳐 물기를 빼고, 무는 나박썰기를 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 무를 넣고 볶다가 조갯살과 물을 부어 끓인 후 ②를 넣고 소금으로 간을 한다.
		무	7		
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	포도	20	1숟가락	① 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.

11월 16일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	누룽지죽	누룽지	15	1.3국자	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	들기름미역국	건미역	2	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 들기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 ①을 부어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		들기름	1		
		멸치	2		
	닭고기양파볶음	닭고기	40	3숟가락	① 닭고기, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 닭고기를 담고 간장, 다진 마늘을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②, 양파를 볶다가 참기름으로 마무리한다.
		양파	7		
	시래기나물	시래기	35	2숟가락	① 시래기는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	삶은달걀	달걀	35	2/3개	① 달걀을 끓는 물에 10~15분 정도 삶은 후 껍질을 벗긴다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 17일 화요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	사과	35	1/6개	① 사과를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	현미밥	백미	38	1주걱	① 백미와 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		현미	2		
	아욱된장국	아욱	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	돼지고기 양념찜	돼지고기	40	3숟가락	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕 맛술, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 돼지고기, 양파, 당근, 파, ②를 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.
		양파,당근	7		
	*양배추나물	양배추	35	2숟가락	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	고구마튀김	고구마	35	3숟가락	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 ①에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		튀김가루	7		
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 18일 수요일 ♣ (저염의 날) ♣					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소스틱	오이	20	1숟가락	① 오이를 0.5cm정도로 자른 후 떠먹는요거트와 함께 배식한다.
	떠먹는요거트	떠먹는요거트	100	1병	
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	닭곰탕	닭고기	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 닭고기로 육수를 우려낸 후, 닭고기가 익으면 건져 살을 바른다. ② 무는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고, 후춧가루로 마무리한다.
		무	7		
	오징어조림	오징어	40	3숟가락	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 소금, 다진 마늘, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 식용유를 두르고 ①, 파를 넣고 볶다가 ③을 넣고 조린 후 참기름으로 마무리한다.
		양파	7		
	청경채무침	청경채	35	2숟가락	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	잔치국수	소면	30	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 호박, 당근은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶다가 후춧가루로 간을 한다. ⑤ 그릇에 ②를 담고 ①을 부은 후 ④를 올린다.
		호박,당근	7		
		멸치	2		

※ 최소한의 소금, 간장을 사용하여 조리해 주세요.



11월 4주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

11월 19일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	귤	35	2/3개	① 귤을 1인 분량에 맞게 배식한다.
점심	흑미밥	백미	38	1주걱	① 백미와 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		흑미	2		
	참나물된장국	참나물	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 참나물은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	소고기 당면볶음	소고기	35	3숟가락	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 양파, 당근, 파, ③을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 ①을 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
		당면	7		
		양파,당근	7		
	연근조림	연근	35	2숟가락	① 연근은 동글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 ①, ②를 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	(통곡물)시리얼 +우유	시리얼	15	1컵	① 시리얼과 우유를 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다. ***유아의 기호도 및 특성에 따라 통곡물 시리얼을 제공하셔도 됩니다.**
		우유	200		

11월 20일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	바나나	35	1/3개	① 바나나를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	*선택메뉴 (채소죽)	백미	15	1.3국자	① 백미는 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다. ② 감자, 양파, 당근은 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓이다가 끓어오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후, 소금으로 간을 한다.
		감자	7		
		양파,당근	7		
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	숙주맑은국	숙주	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		멸치	2		
	코다리조림	코다리	20	소2/3토막	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ②, 간장, 맛술, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 익히다가 ③을 끼얹으며 조린다.
		밀가루	2		
	무나물	무	35	2숟가락	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 ①을 넣어 볶은 후, 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	빵	마들렌	35	2/3개	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 21일 토요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	참치마요덮밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 밭쳐 기름기를 빼고, 양파는 채 썬다. ③ 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 ①을 담고 ③, ④를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
		통조림참치	20		
		양파	7		
		달걀	7		
		데리야끼소스	2		
		마요네즈	3		
	미소장국	미소된장	3	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀어 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	방울토마토	20	1숟가락	① 방울토마토를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.

11월 23일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	단감	35	1/5개	① 단감을 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	북엇국	북어	7	1.3국자	① 북어는 물에 불리고 가시를 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 ②를 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
	오리고기 채소구이	오리고기	35	3숟가락	① 오리고기, 양파, 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		양파,부추	7		
	*선택메뉴 (훈제오리 채소구이)	훈제오리	35	3숟가락	① 훈제오리, 양파, 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		양파,부추	7		
	호박나물	호박	35	2숟가락	① 호박은 반달모양으로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ② 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘, 파를 넣어 볶다가 호박을 넣고 재빨리 볶은 후, 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	크림스프	스프분말	10	1.3국자	① 냄비에 크림스프분말과 물을 넣어 저어가며 끓인다.
	빵	모닝빵	35	2/3개	① 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.

11월 24일 화요일 ☺ (서울미래밥상) ☺					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	배	35	1/6개	① 배를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
점심	보리밥	백미	38	1주걱	① 백미와 보리를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		보리	2		
	순두부백탕	순두부	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 ②를 넣고 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
		양파	3		
		멸치	2		
	고등어조림	고등어	40	소2/3토막	① 고등어는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 고등어를 올린 후 ②를 넣어 조린다.
	*버섯무침	버섯	35	2숟가락	① 버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금, 간장으로 간을 한 후, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	찐단호박	단호박	35	소1/10개	① 찜통에 단호박을 담아 찐다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
	*선택메뉴 (두유)	두유	200	1컵	

11월 25일 수요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	채소스틱	파프리카	20	1숟가락	① 파프리카를 0.5cm정도로 자른 후 떠먹는요거트와 함께 배식한다.
	떠먹는요거트	떠먹는요거트	100	1병	
점심	소고기 부추덮밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 부추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 간장, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 부추, 양파, 당근, ③을 볶다가 참기름으로 마무리한다. ⑤ 그릇에 ①을 담고 ④를 올린다.
		소고기	35		
		부추	7		
		양파,당근	7		
	시금치된장국	시금치	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	김자반	김	2	2숟가락	① 김을 살짝 구운 후 손으로 찢고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	귤	20	1/5개	① 귤을 1인 분량에 맞게 배식한다.
오후간식	토마토스파게티	스파게티면	30	1.3국자	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 건져서 물기를 뺀다. ② 피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶은 후, 토마토소스를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
		토마토소스	20		
		피망	7		
		양파,당근	3		



11월 5주차 점심·간식 식단 조리법(1-2세)

11월 26일 목요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	미숫가루우유	우유	200	1컵	① 우유에 미숫가루를 넣고 잘 저어 배식한다.
		미숫가루	15		
점심	기장밥	백미	38	1주걱	① 백미와 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		기장	2		
	어묵국	어묵	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 어묵을 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣은 후 소금, 간장으로 간을 한다.
		멸치	2		
	닭갈비	닭고기	35	3숟가락	① 닭고기, 양배추, 깻잎, 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 간장, 맛술, 설탕, 후춧가루를 넣어 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
		양배추,깻잎	7		
		감자	3		
		양파,당근	7		
	감자채볶음	감자	35	2숟가락	① 감자는 채 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 감자, 파를 순서대로 넣어 볶다가 소금으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다
	깍두기	깍두기	14	가득1숟가락	① 깍두기를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	우엉주먹밥 (볶음밥)	백미	15	3~4개	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우엉은 다진 후 끓는 물에 데치고 체에 밭쳐 물기를 빼고, 당근은 다진다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②, ③을 넣고 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 ①, ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. ***원의 상황에 따라 볶음밥으로 변경하여 제공 가능합니다.**
		우엉	15		
		당근	3		
	전통차	보리차	70	1/3컵	① 뜨거운 물에 차를 우린 후 조금 식혀 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 27일 금요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	포도	35	2숟가락	① 포도를 세로 방향으로 작게 썰어 배식한다.
	*선택메뉴 (계살죽)	백미	15	1.3국자	① 백미는 불린다. ② 게살은 얇게 찢고 양파, 당근, 파는 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①, ②를 넣어 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		게살	10		
		양파,당근	7		
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	유부된장국	유부	7	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부는 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		멸치	2		
	돼지고기수육	돼지고기	40	3숟가락	① 생강, 파, 마늘은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①, 돼지고기, 된장, 후춧가루를 넣어 삶는다. ③ 돼지고기가 익으면 적당한 크기로 썬다.
		생강	2		
	상추채무침	상추	20	2숟가락	① 상추, 당근은 적당한 크기로 채 썰고, 마늘은 다진다. ② 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거한다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣고 섞어 양념을 만든 후 상추, ②를 넣고 버무린다.
		당근	10		
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	삶은달걀	달걀	35	2/3개	① 달걀을 끓는 물에 10~15분 정도 삶은 후 껍질을 벗긴다. ② 1인 분량에 맞게 그릇에 담아 배식한다.
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.

11월 28일 토요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	두유	두유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.
점심	장조림 버터비빔밥	백미	40	1.5주걱	① 백미는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶은 후 건져내어 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 ②, 간장, 설탕, 참기름, 맛술, 후춧가루를 넣어 조린다. ④ 팬에 버터를 두른 후 ③을 넣어 볶는다. ⑤ 그릇에 ①을 담고 ④를 올린 후 김가루로 마무리한다.
		소고기	40		
		버터	3		
		김가루	1		
	우동장국	양파	15	1.3국자	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		멸치	2		
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
	후식	키위	20	1숟가락	① 키위를 아이들이 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.

11월 30일 월요일					조리법
구분	메뉴명	식재료명	1인량(g)	배식 1인량	
오전간식	계절과일	귤	35	2/3개	① 귤을 1인 분량에 맞게 배식한다.
점심	백미밥	백미	40	1주걱	① 백미를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	소고기미역국	소고기	15	1.3국자	① 소고기를 적당한 크기로 썬다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①, ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
		건미역	2		
	새우살케첩볶음	새우살	40	3숟가락	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파와 당근을 볶다가 새우살, ②를 넣고 볶은 후 참기름으로 마무리한다.
		양파,당근	7		
		토마토케첩	3		
	콩나물무침	콩나물	35	2숟가락	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고, 파와 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다.
	배추김치	배추김치	14	가득1숟가락	① 배추김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
오후간식	잼샌드위치	식빵	20	2/3개	① 식빵에 잼을 바른 후 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
		과일잼	3		
	우유	우유	200	1컵	① 1인 분량에 맞게 컵에 담아 배식한다.