the KIDS 식단안내 사항

● the KIDS 식단은 아래의 권장섭취량 기준으로 작성되었습니다. (참고: 2025년 한국인영양섭취기준)

구분	theKIDS 하루제공 열량(kcal)	하루 권장 단백질(g)(기준량)	기준: 하루 권장 열량(kcal)(기준량)
영아 식단(씨앗반, 새싹반)	720~810kcal	20g	900kcal
유아 식단(잎새반, 열매반)	1120~1260kcal	25g	1,400kcal

※ the KIDS에서는 직장어린이집의 특성을 반영하여 1일 열량권장량의 80~90%를 제공하고 있습니다.

- 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소를 주3회 이상 제공하고 있습니다.
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬수 있도록 매일 1회이상의 유제품군(우유,치즈,요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

● 메뉴 조리법 및 연령별 식단제공시 유의사항 안내

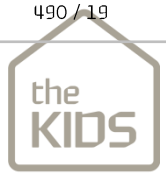
메뉴		영아(씨앗반,새싹반) 식단제공 시 유의사항	유아(잎새반,열매반) 식단제공 시 유의사항
밥류	잡곡밥	★ 주 2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	★ 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	- 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	- 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	★ 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	★ 스스로 한번 정도 잘라먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의) ★ 작게 썰거나, 다진 고기 활용하여 조리	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 주의)
	생선	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의	- 배식 전 생선살만 발라서 제공 ★ 생선 가시 주의
	해물	- 반드시 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	- 반드시 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
	난류	-삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드·쌈채소	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 식도에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	- 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	- 2cm 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	- 1x1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	★ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	★ 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	★ 떡국 메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 ★ 조랭이떡이 저작 및 소화가 어려우므로 주의	★ 떡이 너무 크지 않도록 제공
		- 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ theKIDS 새싹반은 2학기부터 떡 제공(씨앗반은 떡제공 제외)	- 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	★ 3x3cm 정도 크기로 제공	★ 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	★ 만 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의)	★ 알레르기 원아 확인 후 제공 ★ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도
	찐 음식	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 - 2x3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 배식
	물·음료	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인

※ 참고자료: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침 內 유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

- 작성자: the KIDS 영양사 정미진

the KIDS 11월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2	3	4	5	6
오전간식	닭고기삼색죽⑤⑥⑮ & 유기농치즈②	한우채소죽⑤⑥⑯	감자스프②⑤⑥ &유기농콘푸레이크	참치김가루섞음밥⑤⑥ 오이스틱	돼지고기삼색섞음밥⑤⑥⑩
점심	찹쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 브로콜리유자청무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	훈제오리삼색볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 촉촉한달걀찜①⑤⑥ 구이김 깍두기/백깍두기	보리밥 한우된장찌개⑤⑥⑯ 가자미버터구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭다리살채소오븐구이 ⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	373 / 15	400 / 12	446 / 21	489 / 21	422 / 19
오후간식	펜네크림파스타②⑤⑥	찐고구마 & 유기농우유②	단감 & 유기농요거트②	베이컨샐러드⑤⑥⑩⑫ & 유기농우유②	우리밀미니핫도그①②⑤⑥ &유기농우유②
저녁	현미밥 어린이감자탕⑤⑥⑩ 두부스테이크⑤⑥ 가지당근볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이배무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 한우샤브샤브국⑤⑥⑯ 찹쌀어묵맛살채소볶음 ⑤⑥⑧ 피망멸치조림⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기파프리카장조림 ⑤⑥⑩ 영양부추무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 한우당면불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	413 / 17	426 / 15	405 / 11	469 / 24	450 / 15
	9	10	11	12	13
오전간식	전복죽⑤⑥⑱	한우삼색섞음밥⑤⑥⑯ 당근스틱	우리쌀씨리얼 & 유기농우유②	돼지고기김가루섞음밥⑤⑥⑩	참치재소죽⑤⑥ & 유기농치즈②
점심	찹쌀밥 감자양파국⑤⑥ 한우토마토소스볶음 ⑤⑥⑫⑯ 오이맛살무침⑤⑥⑧ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	[태국음식체험의 날] 태국식코코넛치킨커리②⑤⑥⑮ 숭늉 새콤달콤어린이쏨땀⑤⑥ 파인애플 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 근대된장국⑤⑥ 연어스테이크⑤⑥ &애플데리야끼소스⑤⑥ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 깍두기/백깍두기	보리밥 동태살콩나물국⑤⑥ 한우마파두부⑤⑥⑯ 진미채무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 오징어무국⑤⑥⑰ 돼지고기김치볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	351 / 12	501 / 16	475 / 10	475 / 24	223 / 15
오후간식	단호박구이 & 유기농우유②	우유듬뿍연유브래드①②⑤⑥ & 유기농우유②	어묵우동⑤⑥	감귤 & 유기농짜먹는요구르트②	허니머스타드치킨샐러드 ①⑤⑥⑫⑮
저녁	현미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 한우미역국⑤⑥⑯ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 파프리카들깨무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 북어국⑤⑥ 한우메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채피망볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑮ 꼬들단무지무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 만두국⑤⑥⑩ 삼치살대파양념조림⑤⑥ 비타민나물무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	407 / 16	496 / 14	367 / 19	324 / 16	332 / 12
	16	17	18	19	20
오전간식	닭고기채소섞음밥⑤⑥⑮	동태살삼색죽⑤⑥	브로콜리스프②⑤⑥ & 글루통①②⑤⑥	누룽지죽 & 유기농치즈②	한우김가루섞음밥⑤⑥⑯ 파프리카스틱
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤⑥ 갈비양념한우표고버섯볶음 ⑤⑥⑯ 유채나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 오징어로제치즈오븐구이 ②⑤⑥⑫⑰ 치커리배무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	[11월의 신메뉴] 보리밥 북어미역국⑤⑥ *한우감자잡채⑤⑥⑯ 호박나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기	찹쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	412 / 17	352 / 17	360 / 17	407 / 17	461 / 17
오후간식	사과 & 유기농요거트②	구운감자 & 유기농우유②	새우살부추전⑤⑥⑨ & 유기농우유②	요거트소스과일샐러드②⑫	이색이티떡 (씨앗반:우리밀소금빵) & 유기농우유②
저녁	현미밥 어린이김치찌개⑤⑥⑩ 임연수무조림⑤⑥ 김자반 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 유부근대맑은국⑤⑥ 돼지고기허브구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 무된장국⑤⑥ 한우양배추볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 파프리카무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 한우수제비국⑤⑥⑯ 친환경소시지게첩볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이당근무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	385 / 18	440 / 20	468 / 16	358 / 14	490 / 19



the KIDS 11월 식단표 (영아식단: 씨앗반, 새싹반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	23	24	25	26	27
오전간식	닭고기김가루섞음밥⑤⑥⑮	두부들깨채소죽⑤⑥	돼지고기부추섞음밥⑤⑥⑩ & 유기농치즈②	유기농곡물씨리얼 & 유기농우유②	한우삼색죽⑤⑥⑯ 오이스틱
점심	찹쌀밥 숙주미소국⑤⑥ 한우당근바싹불고기⑤⑥⑯ 방풍나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭고기동파육⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기	[꼬마김장잔치 특식] 보리밥 미역된장국⑤⑥ 보들보들김장수육⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 아삭아삭김장김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 어린이한우육개장⑤⑥⑯ 새우살두부조림⑤⑥⑨ 구이김 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	424 / 17	370 / 17	440 / 16	493 / 16	420 / 16
오후간식	단호박찜 & 유기농우유②	바나나 &유기농짜먹는요구르트②	파스타샐러드⑤⑥⑫ & 오리엔탈드레싱	만두탕수⑤⑥⑩	우리밀맘모스빵①②⑤⑥ & 유기농우유②
저녁	현미밥 유부감자국⑤⑥ 오징어파프리카케찹볶음 ⑤⑥⑫⑰ 참나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림⑤⑥⑩ 세발나물당근무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 한우청경채굴소스조림⑤⑥⑯ 당근채김볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 친환경어묵무국⑤⑥ 날치알달걀찜①⑤⑥ 한우미나리나물⑤⑥⑯ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 데리야끼닭고기볶음⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	389 / 14	361 / 14	391 / 15	370 / 17	609 / 15
	30				
오전간식	전복김가루섞음밥⑤⑥⑱				
점심	찹쌀밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 한우가지볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	420 / 17				
오후간식	고구마맛탕⑤ & 유기농우유②				
저녁	현미밥 오징어무국⑤⑥⑰ 베이컨스크램블에그①⑤⑥⑩ 콩나물당면무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	474 / 15				

● 알레르기 유발식품 안내

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

- 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다.
- 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.

* 11월식단 평균 열량(Kcal) / 단백질(g) = 842 / 32

● 기타 사항

☆ 11월의 신메뉴는 " 한우감자잡채 " 입니다.

- 소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산 : 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- 백미(죽, 섞음밥, 숭늉(누룽지) 포함)-국산, 찹쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 수수-국산, 차조-국산 : 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 外 찌개, 국·탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함):국내산, 고춧가루:국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염깍두기, 영아는 백김치/직접 담근 저염백깍두기를 제공합니다.
- 동태-러시아산, 고등어-국내산, 참치(다랑어)-베트남산, 오징어-국내산, 전복-국내산 : 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 오징어(백진미채)-페루산, 북어채- 러시아산 : 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 소시지(무항생제 돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-국내산)), 어묵(명태연육-미국산), 맛살(명태어육-미국산, 게살-국산)
- 만두(무항생제 돼지고기-국내산), 핫도그(무항생제 돼지고기-국내산)
- 콩(두부류(순두부,연두부,두부), 콩가루, 콩국수)-국내산 : 국산콩100%에 무소포제,무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진

the KIDS 11월 식단표 (유아식단: 잎새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	2	3	4	5	6
오전간식	닭고기삼색죽⑤⑥⑮ & 유기농치즈②	한우채소죽⑤⑥⑯	감자스프②⑤⑥ &유기농콘푸레이크	참치김가루섞음밥⑤⑥ 오이스틱	돼지고기삼색섞음밥⑤⑥⑩
점심	찹쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 브로콜리유자청무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	훈제오리삼색볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 촉촉한달걀찜①⑤⑥ 구이김 깍두기/백깍두기	보리밥 한우된장찌개⑤⑥⑯ 가자미버터구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭다리살채소오븐구이 ⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	533 / 22	571 / 17	638 / 30	698 / 31	603 / 27
오후간식	펜네크림파스타②⑤⑥	찐고구마 & 유기농우유②	단감 & 유기농요거트②	베이컨샐러드⑤⑥⑩⑫ & 유기농우유②	우리밀미니핫도그①②⑤⑥ &유기농우유②
저녁	현미밥 어린이감자탕⑤⑥⑩ 두부스테이크⑤⑥ 가지당근볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이배무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 한우샤브샤브국⑤⑥⑯ 찹쌀어묵맛살채소볶음 ⑤⑥⑧ 피망멸치조림⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 돼지고기파프리카장조림 ⑤⑥⑩ 영양부추무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 한우당면불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	590 / 24	609 / 21	579 / 16	670 / 35	643 / 21
	9	10	11	12	13
오전간식	전복죽⑤⑥⑱	한우삼색섞음밥⑤⑥⑯ 당근스틱	우리쌀씨리얼 & 유기농우유②	돼지고기김가루섞음밥⑤⑥⑩	참치재소죽⑤⑥ & 유기농치즈②
점심	찹쌀밥 감자양파국⑤⑥ 한우토마토소스볶음 ⑤⑥⑫⑯ 오이맛살무침⑤⑥⑧ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	[태국음식체험의 날] 태국식코코넛치킨커리②⑤⑥⑮ 숭늉 새콤달콤어린이쏨땀⑤⑥ 파인애플 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 근대된장국⑤⑥ 연어스테이크⑤⑥ &애플데리야끼소스⑤⑥ 오렌지양상추샐러드⑤⑥ 깍두기/백깍두기	보리밥 동태살콩나물국⑤⑥ 한우마파두부⑤⑥⑯ 진미채무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 오징어무국⑤⑥⑰ 돼지고기김치볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	501 / 17	716 / 22	679 / 14	678 / 34	319 / 22
오후간식	단호박구이 & 유기농우유②	우유듬뿍연유브래드①②⑤⑥ & 유기농우유②	어묵우동⑤⑥	감귤 & 유기농짜먹는요구르트②	허니머스타드치킨샐러드 ①⑤⑥⑫⑮
저녁	현미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 한우미역국⑤⑥⑯ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 파프리카들깨무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 북어국⑤⑥ 한우메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채피망볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기짜장볶음⑤⑥⑮ 꼬들단무지무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 만두국⑤⑥⑩ 삼치살대파양념조림⑤⑥ 비타민나물무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	581 / 22	708 / 20	524 / 27	462 / 22	475 / 18
	16	17	18	19	20
오전간식	닭고기채소섞음밥⑤⑥⑮	동태살삼색죽⑤⑥	브로콜리스프②⑤⑥ & 글루통①②⑤⑥	누룽지죽 & 유기농치즈②	한우김가루섞음밥⑤⑥⑯ 파프리카스틱
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤⑥ 갈비양념한우표고버섯볶음 ⑤⑥⑯ 유채나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 오징어로제치즈오븐구이 ②⑤⑥⑫⑰ 치커리배무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	[11월의 신메뉴] 보리밥 북어미역국⑤⑥ *한우감자잡채⑤⑥⑯ 호박나물⑤⑥ 깍두기/백깍두기	찹쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	589 / 24	503 / 24	515 / 24	582 / 24	659 / 24
오후간식	사과 & 유기농요거트②	구운감자 & 유기농우유②	새우살부추전⑤⑥⑨ & 유기농우유②	요거트소스과일샐러드②⑫	이색이티떡 (씨앗반:우리밀소금빵) & 유기농우유②
저녁	현미밥 어린이김치찌개⑤⑥⑩ 임연수무조림⑤⑥ 김자반 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 유부근대맑은국⑤⑥ 돼지고기허브구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 무된장국⑤⑥ 한우양배추볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 파프리카무쌈무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 한우수제비국⑤⑥⑯ 친환경소시지게첩볶음 ⑤⑥⑩⑫ 오이당근무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	550 / 25	628 / 28	668 / 23	512 / 21	700 / 26

the KIDS 11월 식단표 (유아식단: 잎새반, 열매반)

요일	MON	TUE	WED	THU	FRI
	23	24	25	26	27
오전간식	닭고기김가루섞음밥⑤⑥⑮	두부들깨채소죽⑤⑥	돼지고기부추섞음밥⑤⑥⑩ & 유기농치즈②	유기농곡물씨리얼 & 유기농우유②	한우삼색죽⑤⑥⑯ 오이스틱
점심	찹쌀밥 숙주미소국⑤⑥ 한우당근바싹불고기⑤⑥⑯ 방풍나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭고기동파육⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 청국장찌개⑤⑥⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦⑫ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기	[꼬마김장잔치 특식] 보리밥 미역된장국⑤⑥ 보들보들김장수육⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 아삭아삭김장김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 어린이한우육개장⑤⑥⑯ 새우살두부조림⑤⑥⑨ 구이김 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치
열량(Kcal)/ 단백질(g)	606 / 24	529 / 24	629 / 24	704 / 24	600 / 23
오후간식	단호박찜 & 유기농우유②	바나나 &유기농짜먹는요구르트②	파스타샐러드⑤⑥⑫ & 오리엔탈드레싱	만두탕수⑤⑥⑩	우리밀맘모스빵①②⑤⑥ & 유기농우유②
저녁	현미밥 유부감자국⑤⑥ 오징어파프리카케찹볶음 ⑤⑥⑫⑰ 참나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기고구마조림⑤⑥⑩ 세발나물당근무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 한우청경채굴소스조림⑤⑥⑯ 당근채김볶음⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	찹쌀밥 친환경어묵무국⑤⑥ 날치알달걀찜①⑤⑥ 한우미나리나물⑤⑥⑯ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 데리야끼닭고기볶음⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기/백깍두기
열량(Kcal)/ 단백질(g)	556 / 20	515 / 20	559 / 22	528 / 25	869 / 21
	30				
오전간식	전복김가루섞음밥⑤⑥⑱				
점심	찹쌀밥 팽이버섯미소국⑤⑥ 한우가지볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	600 / 24				
오후간식	고구마맛탕⑤ & 유기농우유②				
저녁	현미밥 오징어무국⑤⑥⑰ 베이컨스크램블에그①⑤⑥⑩ 콩나물당면무침⑤⑥ 저염토마토김치⑤⑥⑨⑫/백김치				
열량(Kcal)/ 단백질(g)	677 / 22	* 11월식단 평균 열량(Kcal) / 단백질(g) = 1202 / 46			

● 알레르기 유발식품 안내

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

- 메뉴명 옆에 표시되어 있는 숫자는 알레르기 유발식품에 해당하는 번호입니다.
- 특정식품에 알레르기 반응이 있는 원아의 경우, 식단표의 알레르기 번호를 미리 확인해 주세요.

● 기타 사항

☆ 11월의 신메뉴는 " 한우감자잡채 " 입니다.

- 소고기-국내산 한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국산 : 무항생제 이상의 엄격한 기준을 적용한 친환경 고기를 최우선적으로 사용합니다.
- 백미(죽, 섞음밥, 숭늉(누룽지) 포함)-국산, 찹쌀-국내산, 현미-국산, 흑미-국산, 보리-국산, 수수-국산, 차조-국산 : 유기농 및 무농약으로 안전하게 재배한 친환경 곡식을 최우선적으로 사용합니다.
- 김치류(반찬 外 찌개, 국·탕용, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 포함)-배추(얼갈이, 봄동 포함):국내산, 고춧가루:국내산
- 유아는 저염토마토김치/직접 담근 저염깍두기, 영아는 백김치/직접 담근 저염백깍두기를 제공합니다.
- 동태-러시아산, 고등어-국내산, 참치(다랑어)-베트남산, 오징어-국내산, 전복-국내산 : 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 오징어(백진미채)-페루산, 북어채- 러시아산 : 방사능검사를 완료한 품질인증된 수산물을 최우선적으로 사용합니다.
- 소시지(무항생제 돼지고기-국내산), 베이컨(돼지고기-국내산)), 어묵(명태연육-미국산), 맛살(명태어육-미국산, 게살-국산)
- 만두(무항생제 돼지고기-국내산), 핫도그(무항생제 돼지고기-국내산)
- 콩(두부류(순두부,연두부,두부), 콩가루, 콩국수)-국내산 : 국산콩100%에 무소포제,무유화제, 천연응고제를 사용한 두부만을 사용합니다.
- 알러지 반응이 있는 어린이들에게는 알러지 해당 음식 제거 조리식품제공, 같은 식품 군 내 대체식품을 제공하며 국내산 연두부, 국내산 김, 유기농 치즈, 쌀과자 등을 제공합니다.
- 상기 메뉴는 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 작성자: the KIDS 영양사 정미진