11월 숭실대학교 어린이집 식단(0세)

결재	조리사	원장
	전혜린	윤정현

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전간식	단감	파프리카핑거스틱	포도	감귤	당근죽
완료기	달걀부추진밥①	닭살근대진밥⑮	소고기무진밥⑯	갈은황태청경채진밥	소고기새송이버섯진밥⑯
오후간식	으깬고구마	아기핫(쌀)케이크①②⑤⑥	채소죽	아기쌀국수	후레쉬번①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	200/4	178/8	191/6	177/11	236/8
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)
오전간식	배	오이핑거스틱	사과	아기치즈②	닭살미역죽⑮
완료기	닭살배추진밥⑮	잔멸치브로콜리진밥	닭살얼갈이진밥⑮	달걀가지진밥①	갈은황태우거지진밥
오후간식	으깬단호박	모듬과일	김가루섞음밥	아기파스타②⑥	모닝빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	137/5	140/9	171/6	323/11	285/14
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전간식	바나나	브로콜리핑거스틱	감귤	단감	고구마찹쌀죽
완료기	달걀시금치진밥①	소고기양배추진밥⑯	달걀미역진밥①	두부느타리버섯진밥⑤	가자미살콩나물진밥⑤
오후간식	으깬감자	갈은황태누룽지죽	식빵①②⑤⑥	아기잔치국수⑥	크로와상①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	189/5	191/9	204/6	186/7	238/9
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전간식	사과	당근핑거스틱	아기치즈②	단감	누룽지죽
완료기	순두부표고버섯진밥⑤	소고기근대진밥⑯	닭살연근진밥⑮	소고기미역진밥⑯	잔멸치양배추진밥
오후간식	노른자찜①	아기잡채⑤	감자버터구이②	식빵①②⑤⑥	핑거스틱빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	173/6	194/5	192/9	191/7	249/11
일 자	11/30(월)	「어린이기호식품품질인증」 이란? ♥QR을 찍어보세요!		11월의 제철 식재료 안내	
오전간식	감귤			♠ 과 일 : 사과, 감, 배 등	
완료기	대구살애호박진밥			♠ 수산물 : 대하, 꽃게, 홍합 등	
오후간식	물만두⑤⑥⑩			♠ 농산물 : 배추, 무, 브로콜리 등	
열량(kcal)/단백질(g)	128/6			[출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]	

[안내사항]

① 어린이의 개별 성장발달 정도와 건강상태 등에 따라, 이유식 시기를 선택하여 제공해 주세요.

[조리 TIP]

① 이유식에 제공되는 모든 간식은 잘게 잘라 어린이들이 먹기 쉽게 제공하여 주시기 바랍니다.
② [과일 및 채소스틱] 채소스틱은 살짝 익힌 후 제공하여 주시고, 과일은 씨와 껍질을 제거한 후 제공하여 주십시오.
③ [빵·기타 간식] 어린이 질식사고 방지를 위해 음료(물)와 함께 제공하여 주십시오.
④ [두유 및 유제품류] 유제품류는 어린이 개월 수에 맞는 제품을 제공하여 주십시오.
★ 식중독 예방을 위해 생채소 및 과일은 채소·과일용 소독제로 소독하거나 살짝 데쳐 제공해주시고, 모든 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내 배식을 완료하여 주시기 바랍니다.

원산지 표기	쌀				소고기	닭고기	황태	콩
	무른밥		누룽지					(두부)
	멥쌀	찹쌀	멥쌀	찹쌀	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소			
	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산	러시아산	국내산

1. 쌀(밥, 무른밥, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(**소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시)**, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. **농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함**

알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 계획된 급식 메뉴는 계절적 요인 및 식재료 수급 상황에 따라 부득이하게 변경될 수 있으며, 대체 메뉴 제공 시 키즈노트를 통해 안내해 드리겠습니다.
※ 어린이들에게 제공된 급·간식 사진은 키즈노트에 게시하고 있으니, 자세한 내용은 키즈노트-식단표를 통해 확인해 주시기 바랍니다.

11월 숭실대학교 어린이집 식단(1~2세)

결재	조리사	원장
	전혜린	윤정현

작성: 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전간식	단감/우유②	파프리카스틱/두유⑤	포도/치즈②	감귤/우유②	돼지고기당근죽⑤⑥⑩
점심	쌀밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백깍두기	보리밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 소고기무밥/양념장⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백깍두기	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐고구마/둥글레차	바나나핫케이크①②⑤⑥/옥수수차	채소죽⑤⑥	쌀국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/18	519/23	473/16	424/18	519/23
일 자	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)[☆신메뉴]	11/12(목)	11/13(금)
오전간식	배/우유②	오이스틱 /저당마시는요구르트②	사과/우유②	토마토⑫/치즈②	닭살미역죽⑤⑥⑮
점심	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기	차조밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백깍두기	두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백깍두기	현미밥 홍합탕⑱ 달걀말이①⑤(달걀찜①) 가지나물⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백깍두기
오후간식	단호박찜/보리차	과일샐러드①⑤	김가루섞음밥⑤⑥	크림파스타②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	382/20	385/13	527/23	446/19	546/24
일 자	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전간식	바나나/우유②	브로콜리스틱 /우유②(두유⑤)	감귤/치즈②	단감/우유②	고구마찹쌀죽②
점심	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백깍두기	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기	돈까스카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침/양념장⑤⑥ 백깍두기	현미밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐감자/오미자차	황태누룽지탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal)/단백질(g)	467/18	377/20	452/15	483/16	**509/18**
일 자	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)[국 없 Day]	11/26(목)♥생일식단♥	11/27(금)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	토마토⑫/우유②	단감/우유②	끓인누룽지
점심	쌀밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백깍두기	보리밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백깍두기	닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백깍두기	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 백깍두기	쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기
오후간식	삶은메추리알① /보리차	한식잡채⑤⑥	감자버터구이②	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	422/24	428/15	421/17	536/21	**484/19**
일 자	11/30(월)				
오전간식	감귤/우유②				
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백깍두기				
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차				
열량(kcal)/단백질(g)	440/18				

★11월 푸드브릿지

<당근>

당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

★ 주황색으로 표기함

품질인증

「어린이기호식품 품질인증」이란?

♥QR을 찍어보세요!

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	오리고기	육가공품			수산물
		배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소					돈까스	미트볼		오징어
									돼지고기	소고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등)
   콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵{원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함}, 다랑어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기 유발식품 표시
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management