발행처	새싹어린이집
발행일	26.10.30
원 장	이 희 원

11월 1~2세 혼합형 식단

부산영도구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담당자: 허예은 영양사

구분	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	부추죽⑤⑥	★귤	치즈죽②	★바나나	밤죽
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 오리고기간장볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자구이⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 단호박조림 숙주나물무침 배추김치⑨	수수밥 갈비탕⑮ 연두부/양념장⑤⑥ 곤대나물 깍두기⑨	백미밥 맑은뭇국⑤⑥ 가자미찜 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	으깬옥수수전⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩
열량(Kcal)/단백질(g)	432/13	336/13	365/10	363/13	373/17
구분	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지죽	★배	잔멸치죽	★블루베리	무 뽑기 체험 및 생태공원 견학
점심식사	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 잘게썬오징어조림⑤⑥⑰ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 실파맑은국 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑮ 연근볶음⑤ 배추김치⑨	✔돈육장조림덮밥⑤⑥⑩ 유부챗국⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살데리야키볶음⑤⑥⑮ 상추겉절이 깍두기⑨	
오후간식	★찐감자/우유②	구운달걀①	모닝빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	407/16	356/13	408/20	342/18	
구분	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	달걀죽①	★단감	두부죽⑤	★사과	흑미죽
점심식사	차조밥 채개장⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추맑은국 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	채소카레라이스①③⑤⑫⑮⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈 깍두기⑨	기장밥 미소된장국⑤⑥ 새우가스①③⑤/타르타르소스①⑤ 깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	늙은호박전⑤⑥	토마토렌네파스타②③⑤⑫⑮⑯	프렌치토스트①②⑤⑥	배요거트범벅②
열량(Kcal)/단백질(g)	413/16	327/12	368/10	353/14	450/13
구분	23(월)	24(화)	25(수) 잔반없는날	26(목)	27(금)
오전간식	잣죽⑲	★방울토마토⑫	참치죽	★파인애플	현미죽
점심식사	잡곡밥 순두부백탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 채소잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진쇠고기비빔밥⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 고구마튀김⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	녹두밥 안매운부대찌개①②③⑤⑥⑮⑯ 우엉무침⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐감자/우유②	후리카케주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	미니잔치국수⑤⑥	호빵②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	443/16	377/15	422/17	392/14	434/16
구분	30(월)				
오전간식	당근죽				
점심식사	수수밥 애호박젓국⑨ 오리고기소금구이⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	★찐고구마/우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	413/13				

11월 제철 음식 "늙은호박"

- 늙은 호박은 카로틴과 비타민C, 칼륨, 레시틴 등이 풍부하게 들어 있으며 이뇨작용과 해독작용이 뛰어나 부기 치유에 도움을 주고, 회복기의 환자나 위장이 약한 사람에게 좋습니다.



[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우ㆍ육우ㆍ정육), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸리, 뱅장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

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

♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사실로 연락을 취해주시고 사실에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

원산지 표시

쌀				콩			배추김치		쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젖소)			
백미	흑미	현미	누룽지	연두부	두부	순두부	배추	고춧가루	갈비탕	뼈없는 소갈비찜	언양 불고기	다진쇠고기 비빔밥
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	호주산	국내산 한우	호주산

돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
돈육장조림덮밥	돼지고기수육	닭살데리야키볶음	닭곰탕	오리고기간장볶음	오리고기소금구이	잘게썬오징어조림	고등어구이
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 국내산	고등어: 국내산

가공식품 (식어육 제품일 경우)			
돈육완자구이	치킨너겟	참치죽	안매운부대찌개-햄, 소시지
돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	가다랑어: 원양산	돼지고기: 국내산

식품의약품안전처 부산광역시 영도구청 고신대학교 부산영도구 어린이급식관리지원센터

발행처	새싹어린이집
발행일	26.10.30
원 장	이 희 원

11월 3~5세 혼합형 식단

부산영도구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담당자: 허예은 영양사

구분	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	부추죽⑤⑥	★귤	치즈죽②	★바나나	밤죽
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 오리고기간장볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자구이⑤⑥⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 단호박조림 숙주나물무침 배추김치⑨	수수밥 갈비탕⑮ 연두부/양념장⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 맑은못국⑤⑥ 가자미찜 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	으깬옥수수전⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑱
열량(Kcal)/단백질(g)	630/18	517/20	562/16	559/20	574/26
구분	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지죽	★배	잔멸치죽	★블루베리	무 뽑기 체험 및 생태공원 견학 
점심식사	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 잘게썬오징어조림⑤⑥⑰ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 실파맑은국 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑮ 연근볶음⑤ 배추김치⑨	✔돈육장조림덮밥⑤⑥⑱ 유부챗국⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살데리야키볶음⑤⑥⑱ 상추겉절이 깍두기⑨	
오후간식	★찐감자/우유②	구운달걀①	모닝빵①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	592/22	547/20	593/29	527/28	
구분	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	달걀죽①	★단감	두부죽⑤	★사과	흑미죽
점심식사	차조밥 채개장⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추맑은국 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	채소카레라이스②⑤⑥⑧⑮⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기수육⑱ 양배추숙쌈 깍두기⑨	기장밥 미소된장국⑤⑥ 새우가스⑤⑥⑨/타르타르소스①⑥ 깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	늙은호박전⑤⑥	토마토펜네파스타②⑤⑥⑧⑮⑯	프렌치토스트①②⑤⑥	배요거트범벅②
열량(Kcal)/단백질(g)	600/24	503/19	566/16	542/21	693/19
구분	23(월)	24(화)	25(수) 잔반없는날	26(목)	27(금)
오전간식	잣죽⑲	★방울토마토⑫	참치죽	★파인애플	유아놀이꿈터 견학 
점심식사	잡곡밥 순두부백탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑱ 채소잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진쇠고기비빔밥⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 고구마튀김⑤⑥ 배추김치⑨	율무밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★찐감자/우유②	후리카케주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	미니잔치국수⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	647/23	579/24	649/26	603/22	
구분	30(월)				
오전간식	당근죽				
점심식사	수수밥 애호박젓국⑨ 오리고기소금구이⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	★찐고구마/우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	600/18				

11월 제철 음식 "늙은호박"

- 늙은 호박은 카로틴과 비타민C 칼륨, 레시틴 등이 풍부하게 들어 있으며 이뇨작용과 해독작용이 뛰어나 부기 치유에 도움을 주고, 회복기의 환자나 위장이 약한 사람에게 좋습니다.



[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우or육우or젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기, 유산양 포함, 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 마꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 대방어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

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

♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 시설로 연락을 취해주시고 시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 표백제 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				콩			배추김치		쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젖소)			
	백미	흑미	현미	누룽지	연두부	두부	순두부	배추	고춧가루	갈비탕	뼈없는 소갈비찜	언양 불고기	다진쇠고기 비빔밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	호주산	국내산 한우	호주산
	돼지고기				닭고기			오리고기			수산물		
	돈육장조림덮밥	돼지고기수육		닭살데리야키볶음	닭곰탕		오리고기간장볶음	오리고기소금구이		잘게썬오징어조림	고등어구이		
	국내산	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산		오징어: 국내산	고등어: 국내산		
	가공식품 (식·어육 제품일 경우)												
	돈육완자구이			치킨너겟			참치죽			안매운부대찌개-햄, 소시지			
	돼지고기: 국내산			닭고기: 국내산			가다랑어: 원양산			돼지고기: 국내산			