식단안내사항

만 3-5세

▶ 식단 필수 표기사항 : 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 표시 등
▶ 선택 메뉴 제공 : 배추김치, 생선, 수산물 등 (대체메뉴)의 경우 선택하여 제공
(+추가 메뉴) 의 경우 선택하여 추가제공
주의 선택 메뉴 제공시 미제공 메뉴는 삭제 후 식단 발행
▶ 제철과일, 채소스틱, 채소주스, 빵의 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시기 바랍니다.
예시) 제철과일→사과, 채소스틱→오이스틱, 채소주스→당근사과주스, 빵→소금빵
▶ 어린이 간식 구입 시, 어린이기호식품품질인증 제품 사용을 권장합니다.

식단 감수 방법 | 견학&생일식단 사용법

<< 원산지 표시 대상 품목 >>

쌀(찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)	배추김치(배추김치 가공품 포함)	콩(콩 가공품 포함)
밥, 죽, 누룽지	배추(얼갈이·봄동 배추 포함), 고춧가루	두부류(순두부, 연두부), 콩비지, 콩국수 / 가공두부 제외

육류 (식육, 포장육, 식육가공품 포함)	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산 양 포함)고기 쇠고기 ▶국내산은 육종(한우, 육우, 젖소) 표기 필수◀ ▶수입산은 정확한 나라 명 표기◀ *하단 일괄표기는 한 가지 원산지를 사용할 때만 표기 가능(가공품 포함) <예시> 쇠고기: 국내산 한우 *쇠고기 2가지 이상의 원산지 사용 시 메뉴별 각각 표기 <예시> 소고기뭇국(쇠고기: 호주산), 소고기당근볶음밥(쇠고기: 국내산 한우)	*식육·포장육·식육가공품 표시사항 확인 <예시> 배합비율 3순위 안에 해당육류 있는 경우 표기 ▶함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) ▶햄(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) ※표시사항에 원재료(식재료)가 외국산(00국, 00국, 00국 등)으로 기재되어 있을 경우 외국산으로 표기 가능
수산물 (수산가공품 포함)	고등어, 오징어(진미채), 다랑어(참치, 가쓰오부시), 전복, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 참조기, 갈치, 낙지, 쭈꾸미, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 부세 ※명태(동태, 코다리)의 경우 국내포획이 금지되어 90% 이상이 러시아산입니다. ※참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상이 원양산입니다.	*수산물가공품 표시사항 확인(26.4 개정 반영) 식품유형(3종) 해당 확인 후, 주원료가 표시대상 수산물인 경우 작성 *수산물가공품 원산지 표시대상 식품유형(3종) : ①어육살 ②건포류 ③기타 수산물가공품 *식단표 내 자주 사용하는 식재료(예시) ▶진미채(오징어), 참치캔(가다랑어), 해물동그랑땡(오징어), 가쓰오부시(건가다랑어포), 생선까스(명태)

식단의 출처, 연령 기재

당일 식단의 열량/단백질 표기

쇠고기 용도별 구분사용 시 메뉴별 각각 표기

삼삼데이 저염메뉴 제공

알레르기 유발 식품 알레르기 번호 표기
*24년 9월 부터 알레르기 표기방법 변경 ① → 1

발행일 : ○○년 ○○월 ○○일
발행처 : 영양지원팀
만3-5세 간식일반형

식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
♡♡♡ 어린이집

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2	제철과일	바나나요거트볼2 (바나나+떠먹는요구르트2)	채소스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소조림5.6.16 (*쇠고기원산지) 김자반5 깍두기9	차조밥 순두부백탕5.6 채소스크램블에그1.2.5 무생채 배추김치9(백김치9)	백미밥 냉이된장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 양배추유자청샐러드 배추김치9(백김치9)	닭갈비덮밥5.6.15 콩나물국5.6 청포묵무침5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 아욱된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 감자채볶음5 배추김치9(백김치9)	돈육백김치볶음밥5.9.10 우동국물5.6 깍두기9 요구르트2
오후간식	빵1.2.6+우유2	참나물밥전1.5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐단호박+우유2 (쌀과자5.6+우유2)	채소김밥5 (빵1.2.6+우유2)	♥
열량/단백질	663/20	636/21	609/23	596/25	597/18	435/13
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2	제철과일	미숫가루5+치즈2 (두유5+치즈2)	채소스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 황태뭇국5.6 (모둠버섯뭇국5.6) 닭살불고기5.6.15.16 숙주나물 배추김치9(백김치9)	수수밥 들깨된장국5.6 소고기양배추볶음5.6.16 (*쇠고기원산지) 지금시나물5.6 깍두기9	백미밥 수제비국5.6 두부스테이크5(+소스5.6.12.16) 진멸치볶음5.6 배추김치9(백김치9)	돈육짜장밥2.5.6.10.15.16 배추된장국5.6 브로콜리코울슬로1.5 깍두기9	찹쌀밥 미역국5.6 메추리알장조림1.5.6 어묵볶음5.6 배추김치9(백김치9)	어린이마파두부덮밥5.6 채소당면국5.6 배추김치9(백김치9) 제철과일
오후간식	빵1.2.6+우유2	우동5.6	삶은달걀1+요구르트2	찐감자+우유2 (제철과일+우유2)	김가루주먹밥5.6 (빵1.2.6+우유2)	♥
열량/단백질	641/29	661/22	608/26	623/25	621/22	417/11
일자	30(월)	31(화) 삼삼데이				
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2				
점심	백미밥 감자된장국5.6 떡갈비5.6.10.16 참나물무침 배추김치9(백김치9)	차조밥 바지락맑은국5.6.18 (달걀팟국1) 돈육숙주볶음5.6.10 김구이 깍두기9				
오후간식	빵1.2.6+우유2	토마토무실피파스타5.6.12.15.16.18 (치즈돈까통2.5.6.12.15.16.18)				
열량/단백질	443/15	418/15				

※ ○월 제철 식재료 안내
과일 : 딸기, 한라봉
채소 : 달래, 우엉, 냉이, 참나물, 브로콜리, 쑥
해산물 : 바지락, 꼬막, 소라
※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기 안내
오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.
※ 레시피 바로가기

[○월 초록색 참나물] 신메뉴 : 참나물밥전
참나물은 식이섬유가 많아 변비를 예방하고, 비타민A 함산을 도와 눈 건강에 도움을 줘요!
→ 컬러푸드 식재료 월 1회 반영으로 친숙도 높이기
①17일: 참나물밥전 ②30일: 참나물무침

삼삼데이 : [○월 31일 건강한 식습관 형성을 위한 「저염의 날」 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날 3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
◆ (메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
◆ 수산물 대체 메뉴를 선택하여 사용할 수 있습니다.
(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행해 주세요.)
※ ○월 식단 감수 신청 기간은 ○월 19일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 튀, 핀고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 말실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 랩지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩국수	순두부	고등어	오징어	명태 (코다리,동태)	참치	가쓰오부시

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명	미트볼[10일]	치킨까스[21일]
					육류·수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)	표시사항 확인 원산지 입력	표시사항 확인 원산지 입력

알레르기 유발물질 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

토요일 미운영시 토요일 식단 삭제 가능
*단, 토요일 운영에 관한 서류 보관 필수
(수요조사, 운영위원회 회의록 등)

식단의 (대체)메뉴 미제공 시 삭제

표준레시피 제공

*견학 식단 3종
*생일 식단 5종
별도 제공
(홈페이지 확인)

원산지 법적 의무표시대상 (29가지) 원산지 작성

☎ 영양지원팀
031) 930 - 0070~76

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

글꼴 : 경기천년제목

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☞ 만3-5세 간식혼합형

♡♡♡늘푸른꿈나무 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	단감	고구마죽	배	소고기채소죽16	당근스틱+치즈2	
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9(백김치9)	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지:　　) 청경채무침5.6 배추김치9(백김치9)	백미밥 배추맑은국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9(백김치9)	찹쌀밥 홍합살미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9(백김치9)	♥
오후간식	머핀1.2.6+우유2	유부초밥5.6	삶은달걀1+요구르트2	찐감자+우유2	다진우엉주먹밥5.6	
열량/단백질	657/22	622/26	597/26	668/25	637/19	
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	귤	치즈죽2	샤인머스캣	두부무죽5	고구마스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9(백김치9)	차조밥 달걀못국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9(백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:　　) 연근조림5.6 배추김치9(백김치9)	돈까스양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9	♥
오후간식	곰보빵1.2.6+우유2	칼국수5.6	잼모닝빵1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	꼬마김밥5	
열량/단백질	647/23	600/22	609/22	684/23	632/24	
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단감	다시마잔멸치죽	배	채소스프1.2.5.6.15.16	오이스틱+치즈2	
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 배추김치9(백김치9)	소고기파프리카볶음밥5.6.16 (*쇠고기원산지:　　) 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9(백김치9)	수수밥 배추된장국5.6 순살가자미구이5.6 (돈목살양념구이5.6.10) 김자반5 깍두기9	♥
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	감자채전5.6	짜장면2.5.6.10.15.16+요구르트2	삶은달걀1+우유2	모둠채소주먹밥5	
열량/단백질	656/19	653/20	596/22	637/21	592/22	
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	흑임자죽	샤인머스캣	소고기오이죽16 (*쇠고기원산지:　　)	당금스틱+떠먹는요구르트2	
점심	저염 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:　　) 연근유자청무침 배추김치9(백김치9)	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9(백김치9)	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9(백김치9)	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대파닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)	♥
오후간식	햄치즈빵1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	잔멸치주먹밥5.6	
열량/단백질	678/19	673/24	595/21	660/22	613/31	
일자	30(월)					
오전간식	배					
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지:　　) 들기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)					
오후간식	머핀1.2.6+우유2					
열량/단백질	644/21					

※ 11월 제철 식재료 안내

- 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자
- 채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박
- 해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

※ 레시피 바로가기 안내

왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴

◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)

※ 11월 식단 감수 신청 기간은 10월 19일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국	—	중국	—	원양산	원양산	—	필리핀산
	*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명	해물완자전[4일]		돈까스[12일]		너비아니[27일]	
	호주산		국내산	국내산			육류,수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	원양산		국내산		국내산	

알레르기 유발물질 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☞ 만1-2세 간식혼합형

♡♡♡늘푸른꿈나무 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	단감	고구마죽	배	소고기채소죽16	당근스틱+치즈2	
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9(백김치9)	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지:) 청경채무침5.6 배추김치9(백김치9)	백미밥 배추맑은국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9(백김치9)	찹쌀밥 홍합살미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9(백김치9)	♥
오후간식	머핀1.2.6+우유2	유부초밥5.6	삶은달걀1+요구르트2	찐감자+우유2	다진우엉주먹밥5.6	
열량/단백질	427/14	404/17	388/17	434/16	414/12	
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	귤	치즈죽2	샤인머스캣	두부무죽5	고구마스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9(백김치9)	차조밥 달걀뭇국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9(백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:) 연근조림5.6 배추김치9(백김치9)	돈까스양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9	♥
오후간식	곰보빵1.2.6+우유2	칼국수5.6	잼모닝빵1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	꼬마김밥5	
열량/단백질	421/15	390/14	396/14	445/15	411/16	294/7
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단감	다시마잔멸치죽	배	채소스프1.2.5.6.15.16	오이스틱+치즈2	
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 배추김치9(백김치9)	소고기파프리카볶음밥5.6.16 (*쇠고기원산지:) 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9(백김치9)	수수밥 배추된장국5.6 순살가자미구이5.6 (돈목살양념구이5.6.10) 김자반5 깍두기9	♥
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	감자채전5.6	짜장면2.5.6.10.15.16+요구르트2	삶은달걀1+우유2	모둠채소주먹밥5	
열량/단백질	426/12	424/13	387/14	414/14	385/14	298/10
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	흑임자죽	샤인머스캣	소고기오이죽16 (*쇠고기원산지:)	당금스틱+떠먹는요구르트2	
점심	저염 백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:) 연근유자청무침 배추김치9(백김치9)	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9(백김치9)	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9(백김치9)	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대파닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	차조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)	♥
오후간식	햄치즈빵1.2.6+우유2	브로콜리크림파스타2.5.6	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	잔멸치주먹밥5.6	
열량/단백질	441/12	437/16	387/14	429/14	398/20	302/13
일자	30(월)					
오전간식	배					
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 (*쇠고기원산지:) 들기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)					
오후간식	머핀1.2.6+우유2					
열량/단백질	419/14					

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박

해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

※ 레시피 바로가기 안내

왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

- 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
  (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
- (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
- 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)

※ 11월 식단 감수 신청 기간은 10월 19일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국	—	중국	—	원양산	원양산	—	필리핀산

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	해물완자전[4일] 동그랑땡전[4일]	돈까스[12일]	너비아니[27일]
					육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	원양산	국내산	국내산
호주산	국내산	국내산						

알레르기 유발물질 : 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

식단안내사항

만 1-2세

▶ 식단 필수 표기사항 : 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 표시 등
▶ (♣메뉴명) : 만 1-2세 대체 메뉴
▶ 선택 메뉴 제공 : 배추김치, 생선, 수산물 등 (대체메뉴)의 경우 선택하여 제공
(+추가 메뉴) 의 경우 선택하여 추가제공
주의 선택 메뉴 제공시 미제공 메뉴는 삭제 후 식단 발행
▶ 제철과일, 채소스틱, 채소주스, 빵의 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시기 바랍니다.
예시) 제철과일→사과, 채소스틱→오이스틱, 채소주스→당근사과주스, 빵→소금빵
▶ 어린이 간식 구입 시, 어린이기호식품품질인증 제품 사용을 권장합니다.
▶ 만1-2세 식단은 만 12개월이 지난 영아에 한하여 보호자(학부모) 협의를 통해 제공 가능합니다.

식단 감수 방법 | 견학&생일식단 사용법

<< 원산지 표시 대상 품목 >>		
쌀(찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)	배추김치(배추김치 가공품 포함)	콩(콩 가공품 포함)
밥, 죽, 누룽지	배추(얼갈이·봄동 배추 포함), 고춧가루	두부류(순두부, 연두부), 콩비지, 콩국수 / 가공두부 제외
육류 (식육, 포장육, 식육가공품 포함)	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산 양 포함)고기 쇠고기 ▶국내산은 육종(한우, 육우, 젖소) 표기 필수◀ ▶수입산은 정확한 나라 명 표기◀ *하단 일괄표기는 한 가지 원산지를 사용할 때만 표기 가능(가공품 포함) <예시> 쇠고기: 국내산 한우 *쇠고기 2가지 이상의 원산지 사용 시 메뉴별 각각 표기 <예시> 소고기뭇국(쇠고기: 호주산), 소고기당근볶음밥(쇠고기: 국내산 한우)	*식육·포장육·식육가공품 표시사항 확인 <예시> 배합비율 3순위 안에 해당육류 있는 경우 표기 ▶함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) ▶햄(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) ※표시사항에 원재료(식재료)가 외국산(OO국, OO국, OO국 등)으로 기재되어 있을 경우 외국산으로 표기 가능
수산물 (수산가공품 포함)	고등어, 오징어(진미채), 다랑어(참치, 가쓰오부시), 전복, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 참조기, 갈치, 낙지, 쭈꾸미, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 부세 ※명태(동태, 코다리)의 경우 국내포획이 금지되어 90% 이상이 러시아산입니다. ※참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상이 원양산입니다.	*수산물가공품 표시사항 확인(26.4 개정 반영) 식품유형(3종) 해당 확인 후, 주원료가 표시대상 수산물인 경우 작성 *수산물가공품 원산지 표시대상 식품유형(3종) : ①어육살 ②건포류 ③기타 수산물가공품 *식단표 내 자주 사용하는 식재료(예시) ▶진미채(오징어), 참치캔(가다랑어), 해물동그랑땡(오징어), 가쓰오부시(건가다랑어포), 생선까스(명태)

식단의 출처, 연령 기재

만1-2세는 본 메뉴 삭제 후 ♣대체 메뉴 제공

쇠고기 용도별 구분사용 시 메뉴별 각각 표기

당일 식단의 열량/단백질 표기

삼삼데이 저염메뉴 제공

알레르기 유발 식품 알레르기 번호 표기
*24년 9월 부터 알레르기 표기방법 변경 ① → 1

발행일 : ○○년 ○○월 ○○일
발행처 : 영양지원팀
☞ 만1-2세 간식일반형

식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
♡♡♡ 어린이집

일자	16(월)	17(화) 안내 찰리푸드①	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2	제철과일	바나나요거트볼2 (바나나+떠먹는요구르트2)	채소스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소조림5.6.16 (*쇠고기원산지:) 김자반5 깍두기9	차조밥 순두부백탕5.6 채소스크램블에그1.2.5 무생채 (♣무나물) 배추김치9(백김치9)	백미밥 냉이된장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) ♣돈육브로콜리볶음5.6.10 장배추유자생절리드 배추김치9(백김치9)	닭갈비덮밥5.6.15 콩나물국5.6 청포묵무침5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 아욱된장국5.6 두부구이5(+양념장5.6) 감자채볶음5 배추김치9(백김치9)	돈육백김치볶음밥5.9.10 우동국물5.6 깍두기9 요구르트2
오후간식	빵1.2.6+우유2	참나물밥전1.5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐단호박+우유2 (쌀과자5.6+우유2)	채소김밥5 (빵1.2.6+우유2)	♥
열량/단백질	431/13	413/14	396/15	387/16	388/12	283/8
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2	제철과일	미숫가루5+치즈2 (두유5+치즈2)	채소스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 황태뭇국5.6 (모둠버섯뭇국5.6) 닭살굳소스조림5.6.15.16 숙주나물 배추김치9(백김치9)	수수밥 들깨된장국5.6 소고기양배추볶음5.6.16 (*쇠고기원산지:) 지금지다물5.6 깍두기9	백미밥 수제비국5.6 두부스테이크5(+소스5.6.12.16) 잔멸치볶음5.6 배추김치9(백김치9)	돈육짜장밥2.5.6.10.15.16 배추된장국5.6 브로콜리코울슬로1.5 깍두기9	찹쌀밥 미역국5.6 메추리알장조림1.5.6 어묵볶음5.6 배추김치9(백김치9)	어린이마파두부덮밥5.6 채소당면국5.6 배추김치9(백김치9) 제철과일
오후간식	빵1.2.6+우유2	우동5.6	삶은달걀1+요구르트2	찐감자+우유2 (제철과일+우유2)	김가루주먹밥5.6 (빵1.2.6+우유2)	♥
열량/단백질	417/19	430/14	395/17	405/16	404/14	271/7
일자	30(월) 안내 찰리푸드②	31(화) 삼삼데이				
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2				
점심	백미밥 감자된장국5.6 떡갈비5.6.10.16 참나물무침 배추김치9(백김치9)	저염 차조밥 바지락맑은국5.6.18 (달걀팟국1) 돈육숙주볶음5.6.10 김구이 깍두기9				
오후간식	빵1.2.6+우유2	토마토푸실리파스타2.5.6.12.15.16.18 (치즈토마토리조또2.5.6.12.15.16.18)				
열량/단백질	441/15	418/15				

※ ○월 제철 식재료 안내
과일 : 딸기, 한라봉
채소 : 달래, 우엉, 냉이, 참나물, 브로콜리, 쑥
해산물 : 바지락, 꼬막, 소라
※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기 안내
오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.

※ 레시피 바로가기

[○월 초록색 참나물] 신메뉴 : 참나물밥전
참나물은 식이섬유가 많아 변비를 예방하고, 비타민A 합성을 도와 눈 건강에 도움을 줘요!
→ 컬러푸드 식재료 월 1회 반영으로 친숙도 높이기
①17일: 참나물밥전 ②30일: 참나물무침

삼삼데이 : [○월 31일] 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날 3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

- 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
- (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
- 수산물 대체 메뉴를 선택하여 사용할 수 있습니다.
(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행해 주세요.)

※ ○월 식단 감수 신청 기간은 ○월 19일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩국수	순두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)	미트볼[10일]	치킨까스[21일]
						표시사항 확인 원산지 입력	표시사항 확인 원산지 입력

알레르기 유발물질: 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

토요일 미운영시 토요일 식단 삭제 가능
*단, 토요일 운영에 관한 서류 보관 필수
(수요조사, 운영위원회 회의록 등)

식단의 (대체)메뉴 미제공 시 삭제

표준레시피 제공

*견학 식단 3종
*생일 식단 5종
별도 제공
(홈페이지 확인)

원산지 법적 의무표시대상 (29가지) 원산지 작성

☎ 영양지원팀
031) 930 - 0070~76

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

글꼴 : 경기천년제목