

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, 어린이이호식품품질인증 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(참쌀, 현미, 찰쌀, 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)	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, 뽕장어, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 부세 *명태(동태, 코다리)의 경우 국내포획이 금지되어 90% 이상이 러시아산입니다. *참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상이 원양산입니다.	*식육·포장육·식육가공품 표시사항 확인 <예시> 배합비율 3순위 안에 해당육류 있는 경우 표기 ▶ 햄박스테이크(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 *수산물가공품 표시사항 확인(26.4 개정 반영) 식품유형(3종) 해당 확인 후, 주원료가 표시대상 수산물인 경우 작성 *수산물가공품 원산지 표시대상 식품유형(3종) : ①어육살 ②건포료 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 간식일발행

식단표

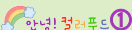
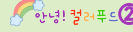
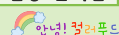
파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Nutrition Management Support Center

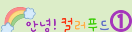
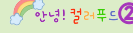
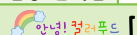
♥♥♥ 어린이집

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2	제철과일	바나나요거트볼2 (바나나+떠먹는요구르트)	채소스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 미소장국5.6 순고기채소죽5.6.16 (쇠고기·완두콩) 감자반5 각두기9	백미밥 자조밥 순두부백탕5.6 채소크림볶음5.6.12.5 우유나물 (♣우나물) 배추김치9(백김치9)	돼지고기5.6.15 콩나물국5.6 청포묵두침5.6 배추김치9(백김치9)	닭갈비말발5.6.15 콩나물국5.6 청포묵두침5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 아욱된장국5.6 두부구이5+양념장5.6 감자채볶음5 배추김치9(백김치9)	돈육백김치복음5.9.1 우동국물5.6 각두기9 요구르트2
오후간식	빵1.2.6+우유2	참나물밥전1.5.6	편만두5.6.10+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 황태국5.6 (모듬버섯국5.6) 단상조식5.6.16 (쇠고기·완두콩) 숙나물 배추김치9(백김치9)	수제비 들깨된장국5.6 순고기채소죽5.6.16 (쇠고기·완두콩) 자른사나물5.6 각두기9	백미밥 수제비국5.6 두부스테이크5.6.12.5 잔멸치볶음5.6 배추김치9(백김치9)	돈육짜장밥2.5.6.10.15.16 배추된장국5.6 브로콜리코를술로1.5 각두기9	참쌀밥 수제비국5.6 메추리알장조림1.5.6 아욱볶음5.6 배추김치9(백김치9)	어린이마파두부말발5.6 채소58면국5.6 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	420/14	395/17	405/16	404/14	271/7
일자	30(월)	31(화)	※ ○월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기
오전간식	제철과일	씨리얼5.6+우유2	과일 : 딸기, 한라봉 채소 : 달래, 우엉, 냉이, 참나물, 브로콜리, 썩 해산물 : 바지락, 꼬막, 소라			※ 레시피 바로가기 안내 오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.
점심	백미밥 감자된장국5.6 떡갈비5.6.10.16 (양념과국1) 왕나물무침 배추김치9(백김치9)	자조밥 파지떡볶음5.6.18 (양념과국1) 돈육숙주볶음5.6.10 김구이 각두기9				※ 레시피 바로가기 오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.
오후간식	빵1.2.6+우유2	토마토순살1.5.6.12.5.16.18 (자른사나물5.6.12.5.16.18)	※보통색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			
열량/단백질	441/15	418/15				
※ ○월 제철 식재료 안내 과일 : 딸기, 한라봉 채소 : 달래, 우엉, 냉이, 참나물, 브로콜리, 썩 해산물 : 바지락, 꼬막, 소라 ※보통색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.						
본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (*)색 : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 (*)색 : 대 1세 대체 메뉴 (*)색 : 대체 메뉴를 선택하여 주 있습니다. (미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행해 주세요.) ※ ○월 식단 감수 신청 기간은 ○월 19일~25일입니다. ※ 별, 주						

발행처 : 영양지원팀

일자	축 생 일			※ 레시피 바로가기 		1(목)		2(금) 				
오전간식						미숫가루5+오곡롤5.6		당근스틱+떠먹는요구르트2				
점심	9(일)  김은우  (5세) 28(수)  추이수  (4세) 29(목)  송예린  (3세) 30(금)  김하늘  (4세)					두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9		참쌀밥 어묵국5.6  돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)				
오후간식						찐고구마+요구르트2		치즈빵1.2.6+요구르트2				
열량/단백질						446/14		404/16				
일자	5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목) 9(금)  김은우 		9(금) 한글날			
오전간식			씨리얼5.6+우유2		배		사과+떠먹는요구르트2					
점심			차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9		백미밥 감자말은국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 배추김치9(백김치9)		백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) (◆돈육참스테이크5.6.10.12.16) 오색잡채5.6 배추김치9(백김치9)					
오후간식			샤인머스켓+약과		모듬채소주먹밥5+요구르트2		프렌치토스트1.2.6+요구르트2					
열량/단백질			389/14		398/16		384/14					
일자	12(월)		13(화) 삼삼데이		14(수) 가을소풍		15(목)		16(금)			
오전간식	배		 저염 두부들깨우유리조또2.5		샤인머스켓		양송이스프1.2.5.6.15.16		당근스틱+떠먹는요구르트2			
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9(백김치9)		기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6)(◆양배추나물) 깍두기9		김가루채소주먹밥5 두부된장국5.6 스크램블에그1.2.5 배추김치9(백김치9/무피를)		소고기부침16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9(백김치9)		수수밥 미소장국5.6 돈까스5.6.10(+소스5.6.12.16) (◆돈육채소볶음5.6.10) 파프리카새콤무침 깍두기9			
오후간식	치즈모닝빵1.2.6+요구르트2		씨리얼5.6+우유2		햇도그1.2.5.6.10.15+요구르트2		오곡롤5.6+우유2		피자빵1.2.6+요구르트2			
열량/단백질	436/13		441/15		384/16		384/13		391/15			
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			
오전간식	샤인머스켓		씨리얼5.6+우유2		배		배+떠먹는요구르트2		당근스틱+치즈2			
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요우침5.6 배추김치9(백김치9)		참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9		백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침(◆오이나물) 배추김치9(백김치9)		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)		차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9			
오후간식	카스테라1.2.6+요구르트2		깻잎채소전1.5.6		쟁치샌드위치2.5.6+요구르트2		쌀과자5.6+우유2		샐러드빵1.2.6+요구르트2			
열량/단백질	426/14		407/14		430/17		386/17		384/13			
일자	26(월)		27(화) 		28(수)  추이수 		29(목)  송예린 		30(금)  김하늘 			
오전간식	배		잔치국수5.6		샤인머스켓		사과당근주스+치즈2		당근스틱+떠먹는요구르트2			
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채(◆무나물) 배추김치9(백김치9)		흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16  고사리숙주나물 배추김치9(백김치9)		백미밥 미역국5.6 돈까스5.6.10(+소스5.6.12.16) 콩양배추코울슬로1.5 깍두기9(백김치9)+김자반		백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)+김자반		백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) 오색잡채5.6 배추김치9(백김치9)			
오후간식	소세지빵1.2.6+요구르트2		씨리얼5.6+우유2		찐만두5.6.10+요구르트2		찐고구마+우유2		마늘빵1.2.6+요구르트2			
열량/단백질	417/16		423/14		405/14		434/14		416/16			
 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일:  돈육고사리볶음 ②10월27일:  고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또 [건강한 식습관 형성을 위한 '저염의 날' - 점심 저염 메뉴 제공] 10월 제철 식재료 안내  과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늙은호박												
원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩(두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)		*최고기 국내산은 한우, 육우, 젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥		죽	배추 고춧가루		두부	순두부 연두부					
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산
식재료 표기필수)	수산물		다량어	식육/포장육/	식재료명		탕수육(8일,30일)		떡갈비(27일)		돈까스(16일,28일)	
	명태(코다리·동태)		참치	식육가공품/	육류·수산물명 원산지		돼지고기: 국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기: 국내산	
		러시아산 원양산		수산물가공품		(소·돼지·닭·명태 등)						
알레르기 유발물질	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※ 아황산류는 포백제, 방조로, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. / ※ 카레가루, 허이어이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.											
※ 알레르기 반응 등 식단 외의 음식선취가 곤란한 경우 연락 주시면 별도의 음식을 제공 할 수 있습니다												

발행처 : 영양지원팀

일자	축 생 일			※ 레시피 바로가기		1(목)		2(금) 				
오전간식						미숫가루5+오곡롤5.6		당근스틱+떠먹는요구르트2				
점심	9(일)  김은우  (5세) 28(수)  추이수  (4세) 29(목)  송예린  (3세) 30(금)  김하늘  (4세)					두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9		참쌀밥 어묵국5.6  돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)				
오후간식						찐고구마+요구르트2		치즈빵1.2.6+요구르트2				
열량/단백질						686/21		621/24				
일자	5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목) 9(금)  김은우 		9(금) 한글날			
오전간식	 		씨리얼5.6+우유2		배		사과+떠먹는요구르트2					
점심			차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9		백미밥 감자말은국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 배추김치9(백김치9)		백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) ( 돈육참스테이크5.6.10.12.16) 오색잡채5.6 배추김치9(백김치9)					
오후간식			샤인머스켓+약과		모듬채소주먹밥5+요구르트2		프렌치토스트1.2.6+요구르트2					
열량/단백질			599/21		613/24		591/22					
일자	12(월)		13(화) 삼삼데이		14(수) 가을소풍		15(목)		16(금)			
오전간식	배		 저염 두부들깨우유리조또2.5		샤인머스켓		양송이스프1.2.5.6.15.16		당근스틱+떠먹는요구르트2			
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9(백김치9)		기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6)( 양배추나물) 깍두기9		김가루채소주먹밥5 두부된장국5.6 스크램블에그1.2.5 배추김치9(백김치9/무피들)		소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9(백김치9)		수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) ( 돈육채소볶음5.6.10) 파프리카새콤무침 깍두기9			
오후간식	치즈모닝빵1.2.6+요구르트2		씨리얼5.6+우유2		핫도그1.2.5.6.10.15+요구르트2		오곡롤5.6+우유2		피자빵1.2.6+요구르트2			
열량/단백질	670/20		678/23		591/24		591/20		602/23			
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			
오전간식	샤인머스켓		씨리얼5.6+우유2		배		배+떠먹는요구르트2		당근스틱+치즈2			
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요침1.5.6 배추김치9(백김치9)		참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9		백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침( 오이나물) 배추김치9(백김치9)		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)		차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9			
오후간식	카스테라1.2.6+요구르트2		깻잎채소전1.5.6		쟁치즈샌드위치1.2.5.6+요구르트2		쌀과자5.6+우유2		샐러드빵1.2.6+요구르트2			
열량/단백질	656/21		626/22		661/26		594/26		591/20			
일자	26(월)		27(화) 		28(수)  추이수 		29(목)  송예린 		30(금)  김하늘 			
오전간식	배		잔치국수5.6		샤인머스켓		사과당근주스+치즈2		당근스틱+떠먹는요구르트2			
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채( 무나물) 배추김치9(백김치9)		흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16  고사리숙주나물 배추김치9(백김치9)		백미밥 미역국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 곤양배추코울슬로1.5 깍두기9(백김치9)+김자반		백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)+김자반		백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) 오색잡채5.6 배추김치9(백김치9)			
오후간식	소세지빵1.2.6+요구르트2		씨리얼5.6+우유2		찐만두5.6.10+요구르트2		찐고구마+우유2		마늘빵1.2.6+요구르트2			
열량/단백질	642/24		651/22		623/21		667/21		640/24			
 한정! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일:  돈육고사리볶음 ②10월27일:  고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또 [건강한 식습관 형성을 위한 '저염의 날' - 점심 저염 메뉴 제공] 10월 제철 식재료 안내  과일 : 사과, 굴, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늙은호박												
원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩(두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)		*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽		배추	고춧가루	두부	순두부	연두부				
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물	다량어	식육/포장육/	식재료명			탕수육(8일,30일)		떡갈비(27일)		돈까스(16일,28일)	
	명태(코다리·동태)	참치	식육가공품/	육류·수산물명 원산지					돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	
	러시아산	원양산	수산물가공품	(소·돼지·닭·명태 등)			돼지고기: 국내산		돼지고기:국내산		돼지고기: 국내산	
알레르기 유발물질	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※ 아황산류는 포백제, 분조로, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. / ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.											
※ 알레르기 반응 등 식단 외의 음식섭취가 곤란한 경우 연락 주시면 별도의 음식을 제공 할 수 있습니다												