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), 해물듬그람땡(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 9월부터 알레르기 표기방법 변경 ①→1



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

☞ 만1-2세 간식일반형

11월 식단표

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

♡꿈모아 어린이집♡

일자	2(월)	3(화)	4(수) 원이네농장	5(목)	6(금)
오전간식	사과	씨리얼5.6+우유2	배	사과+떠먹는요구르트2	당근스틱+치즈2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9(백김치9)	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9(백김치9)	백미밥 배추맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9(백김치9)	찹쌀밥 홍합살미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9(백김치9)
오후간식	카스테라1.2.6+요구르트2	유부초밥5.6	치즈모닝빵1.2.6+요구르트2	오곡롤5.6+요구르트2	마늘빵1.2.6+요구르트2
열량/단백질	427/14	419/18	388/17	391/15	414/12
일자	9(월)	10(화) 나의 절기 푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	칼국수5.6	샤인머스캣	당근포도주스+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9(백김치9)	차조밥 달걀뭇국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9(백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9(백김치9)	♣돈육양파덮밥5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	프렌지토스트1.2.6+요구르트2	씨리얼5.6+우유2	잼모닝빵1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+요구르트2	피자빵1.2.6+요구르트2
열량/단백질	421/15	390/15	396/14	433/16	411/16
일자	16(월)	17(화)	18(수) 꼬막도	19(목)	20(금)
오전간식	샤인머스캣	씨리얼5.6+우유2	배	채소스프1.2.5.6.15.16	당근스틱+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 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9(백김치9)	수수밥 배추된장국5.6 돈목살양념구이5.6.10 김자반5 깍두기9
오후간식	소세지빵1.2.6+우유2	감자채전5.6	짜장면2.5.6.10.15.16+요구르트2	찐단호박+요구르트2	아몬드번1.2.6+요구르트2
열량/단백질	426/12	445/14	387/14	400/14	385/14
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 나의 절기 푸드② 원이네농장	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	바나나	샤인머스캣	두유5+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 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	코코넛빵1.2.6+요구르트2	약과1.2.5.6+요구르트2	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+요구르트2	감자에그샌드우치1.2.6+요구르트2
열량/단백질	441/12	449/16	387/14	430/15	398/20
일자	30(월)				
오전간식	감귤				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 들기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)				
오후간식	붕어빵1.2.6+요구르트2				
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

나의 절기 푸드 : [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)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 감자류(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)			*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 한우	국내산	국내산	국내산

수산물	다랑어	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	식재료명	동그랑땡(4일)		돈까스(12일)	너비아니(27일)
명태(코다리·동태)	참치		육류·수산물명 원산지 (소·돼지·닭·명태 등)	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산
러시아산	원양산						

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.

※ 알레르기 반응 등 식단 외의 음식섭취가 곤란한 경우 연락 주시면 별도의 음식을 제공 할 수 있습니다

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

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

☞ 만3-5세 간식일반형

일자	2(월)	3(화)	4(수) 원이네농장	5(목)	6(금)
오전간식	사과	씨리얼5.6+우유2	배	사과+떠먹는요구르트2	당근스틱+치즈2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9(백김치9)	수수밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9(백김치9)	백미밥 배추맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9(백김치9)	찹쌀밥 홍합살미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9(백김치9)
오후간식	카스테라1.2.6+요구르트2	유부초밥5.6	치즈모닝빵1.2.6+요구르트2	오곡롤5.6+요구르트2	마늘빵1.2.6+요구르트2
열량/단백질	657/22	644/28	597/26	602/23	637/19
일자	9(월)	10(화) 젤리데이①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	배	칼국수5.6	샤인머스캣	당근포도주스+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9(백김치9)	차조밥 달걀뭇국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9(백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9(백김치9)	돈까스양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 깍두기9
오후간식	프렌지토스트1.2.6+요구르트2	씨리얼5.6+우유2	잼모닝빵1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+요구르트2	피자빵1.2.6+요구르트2
열량/단백질	647/23	600/23	609/22	666/24	632/24
일자	16(월)	17(화)	18(수) 꼬막도	19(목)	20(금)
오전간식	샤인머스캣	씨리얼5.6+우유2	배	채소스프1.2.5.6.15.16	당근스틱+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 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9(백김치9)	수수밥 배추된장국5.6 돈목살양념구이5.6.10 김자반5 깍두기9
오후간식	소세지빵1.2.6+우유2	감자채전5.6	짜장면2.5.6.10.15.16+요구르트2	찐단호박+요구르트2	아몬드번1.2.6+요구르트2
열량/단백질	656/19	684/21	596/22	615/21	592/22
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 젤리데이② 원이네농장	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	바나나	샤인머스캣	두유5+치즈2	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 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	코코넛빵1.2.6+요구르트2	약과1.2.5.6+요구르트2	군만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+요구르트2	감자에그샌드우치1.2.6+요구르트2
열량/단백질	678/19	690/25	595/21	662/23	613/31
일자	30(월)				
오전간식	감귤				
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 들기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)				
오후간식	붕어빵1.2.6+요구르트2				
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

젤리데이 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월간회 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 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 감자튀(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)			*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 한우	국내산	국내산	국내산
	수산물		다랑어	식육/포장육/ 식육가공품/ 수산가공품	식재료명	동그랑땡(4일)			돈까스(12일)		너비아니(27일)	
	명태(코다리·동태)		참치		육류·수산물명 원산지 (소·돼지·닭·명태 등)	돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	
	러시아산		원양산									
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.											

※ 알레르기 반응 등 식단 외의 음식섭취가 곤란한 경우 연락 주시면 별도의 음식을 제공 할 수 있습니다