# 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<br>쇠고기 ▶국내산은 육종(한우, 육우, 젖소) 표기 필수◀<br>▶수입산은 정확한 나라 명 표기◀<br>*하단 일괄표기는 한 가지 원산지를 사용할 때만 표기 가능(가공품 포함)<br><예시> 쇠고기: 국내산 한우<br>*쇠고기 2가지 이상의 원산지 사용 시 메뉴별 각각 표기<br><예시> 소고기뭇국(쇠고기: 호주산), 소고기당근볶음밥(쇠고기: 국내산 한우) | *식육·포장육·식육가공품 표시사항 확인<br><예시> 배합비율 3순위 안에 해당육류 있는 경우 표기<br>▶함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산)<br>▶햄(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산)<br>※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<br>※명태(동태, 코다리)의 경우 국내포획이 금지되어 90% 이상이 러시아산입니다.<br>※참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상이 원양산입니다. | *수산물가공품 표시사항 확인(26.4 개정 반영)<br>식품유형(3종) 해당 확인 후, 주원료가 표시대상 수산물인 경우 작성<br>*수산물가공품 원산지 표시대상 식품유형(3종)<br>: ①어육살 ②건포류 ③기타 수산물가공품<br>*식단표 내 자주 사용하는 식재료(예시)<br>▶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) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 제철과일 | 씨리얼5.6+우유2 | 제철과일 | 바나나요거트볼2 (바나나+떠먹는요구르트2) | 채소스틱+치즈2 | 누룽지죽 |
| 점심 | 백미밥<br>미소장국5.6<br>소고기채소조림5.6.16<br>(*쇠고기원산지: )<br>김자반5<br>깍두기9 | 차조밥<br>순두부백탕5.6<br>채소스크램블에그1.2.5<br>무생채<br>(♣무나물)<br>배추김치9(백김치9) | 백미밥<br>내이된장국5.6<br>돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16)<br>♣돈육브로콜리볶음5.6.10<br>감메추유자청글레이즈<br>배추김치9(백김치9) | 닭갈비덮밥5.6.15<br>콩나물국5.6<br>청포묵무침5.6<br>배추김치9(백김치9) | 기장밥<br>아욱된장국5.6<br>두부구이5(+양념장5.6)<br>감자채볶음5<br>배추김치9(백김치9) | 돈육백김치볶음밥5.9.10<br>우동국물5.6<br>깍두기9<br>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 | 369/12 | 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<br>황태뭇국5.6<br>(모둠버섯뭇국5.6)<br>단삼돈육소고기5.6.15.16<br>숙주나물<br>배추김치9(백김치9) | 수수밥<br>들깨된장국5.6<br>소고기양배추볶음5.6.16<br>(*쇠고기원산지: )<br>저염저다물5.6<br>깍두기9 | 백미밥<br>수제비국5.6<br>두부스테이크5(+소스5.6.12.16)<br>잔멸치볶음5.6<br>배추김치9(백김치9) | 돈육짜장밥2.5.6.10.15.16<br>배추된장국5.6<br>브로콜리코울슬로1.5<br>깍두기9 | 찹쌀밥<br>미역국5.6<br>메추리알장조림1.5.6<br>어묵볶음5.6<br>배추김치9(백김치9) | 어린이마파두부덮밥5.6<br>채소당면국5.6<br>배추김치9(백김치9)<br>제철과일 |
| 오후간식 | 빵1.2.6+우유2 | 우동5.6 | 삶은달걀1+요구르트2 | 찐감자+우유2 (제철과일+우유2) | 김가루주먹밥5.6 (빵1.2.6+우유2) | ♥ |
| 열량/단백질 | 417/19 | 439/14 | 395/17 | 405/16 | 404/14 | 271/7 |
| 일자 | 30(월) | 31(화) 삼삼데이 | | | | |
| 오전간식 | 제철과일 | 씨리얼5.6+우유2 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>감자된장국5.6<br>떡갈비5.6.10.16<br>참나물무침<br>배추김치9(백김치9) | 저염 차조밥<br>바지락맑은국5.6.18<br>(달걀팟국1)<br>돈육숙주볶음5.6.10<br>김구이<br>깍두기9 | | | | |
| 오후간식 | 빵1.2.6+우유2 | 토마토무슬리파스타5.6.12.15.16.18<br>치즈두마로리조또2.5.6.12.15.16.18 | | | | |
| 열량/단백질 | 447/15 | 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 함량을 도와 눈 건강에 도움을 줘요!
→ 컬러푸드 식재료 월1회 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, 튀김구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 바실 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 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 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

☞ 만1-2세 간식죽식형

♡휴먼빌키즈 어린이집

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 연두부채소죽5 | 고구마죽 | 브로콜리죽 | 소고기채소죽16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우) | 양배추당근죽 |
| 점심 | 백미밥<br>콩나물국5.6<br>돈육간장두루치기5.6.10<br>김구이<br>백김치9 | 수수밥<br>버섯된장국5.6<br>소고기장조림5.6.16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우)<br>청경채무침5.6<br>백김치9 | 백미밥<br>배추맑은국5.6<br>동그랑땡전1.5.6.10<br>가지나물5.6<br>깍두기9 | 백미밥<br>미역국5.6<br>소불고기5.6.16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우)<br>오색잡채5.6<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>미역국5.6<br>마파두부5.6<br>참나물무침<br>백김치9 |
| 오후간식 | 사과 | 유부초밥5.6 | 배+우유2 | 케익1.2.5.6+우유2 | 찐감자+우유2 |
| 열량/단백질 | 387/12 | 404/17 | 418/15 | 426/16 | 395/12 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) 안녕! 컬러푸드① | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 오전간식 | 애호박채소죽 | 치즈죽2 | 김가루채소죽 | 두부무죽5 | 사과죽 |
| 점심 | 백미밥<br>근대된장국5.6<br>오리로스구이<br>느타리버섯나물5.6<br>백김치9 | 차조밥<br>동태살무맑은국<br>두부굴소스조림5.6.18<br>브로콜리사과무침<br>백김치9 | 백미밥<br>시금치된장국5.6<br>소고기바싹불고기5.6.16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우)<br>연근조림5.6<br>백김치9 | ♣돈육양파덮밥5.6.10<br>우동국물5.6<br>숙주당근무침<br>깍두기9 | 흑미밥<br>감자된장국5.6<br>채소달걀찜1<br>잔멸치볶음5.6<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 샤인머스캣 | 칼국수5.6 | 바나나+우유2 | 모닝빵1.2.6+우유2 | 찐고구마+우유2 |
| 열량/단백질 | 392/13 | 390/14 | 393/14 | 410/15 | 389/15 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금)(김장) |
| 오전간식 | 달걀양파죽1 | 다시마잔멸치죽 | 참깨채소죽 | 감자죽 | 모둠채소죽 |
| 점심 | 백미밥<br>무챗국5.6<br>제육볶음5.6.10<br>상추새콤무침5.6<br>백김치9 | 기장밥<br>만둣국5.6.10<br>두부케첩조림5.6.12<br>얼갈이된장나물5.6<br>깍두기9 | 백미밥<br>미역장국5.6<br>닭살버섯볶음5.6.15<br>청포묵채소무침5.6<br>백김치9 | 소고기파프리카볶음밥5.6.16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우)<br>유부맑은국5.6<br>콩나물맛살무침1.5.6.8<br>백김치9 | 수수밥<br>배추된장국5.6<br>수육5.6.10<br>절인배추,쌈장5,6<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 배 | 감자채전5.6 | 귤+우유2 | 삶은달걀1+요구르트2 | 찐단호박+우유2 |
| 열량/단백질 | 389/11 | 424/13 | 387/14 | 428/18 | 391/14 |
| 일자 | 23(월) 삼삼데이 | 24(화) 안녕! 컬러푸드② | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 오전간식 | 두부배추죽5 | 흑임자죽 | 단호박죽 | 소고기오이죽16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우) | 미역죽 |
| 점심 | 저염<br>백미밥<br>미소장국5.6<br>소고기채소볶음5.6.16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우)<br>연근유자청무침<br>백김치9 | 찹쌀밥<br>모둠어묵국5.6<br>♣달걀장조림1.5.6<br>들깨무나물<br>백김치9 | 백미밥<br>아욱된장국5.6<br>돈사태찜5.6.10<br>모둠버섯볶음5<br>백김치9 | 채소하이라이스<br>2.5.6.12.15.16.18<br>대파닭개장5.6.15<br>우엉조림5.6<br>깍두기9 | 백미밥<br>미역국5.6<br>돼지갈비찜5.6.10<br>시금치나물5.6<br>백김치9 |
| 오후간식 | 샤인머스캣 | 브로콜리크림파스타2.5.6 | 사과+우유2 | 소라빵1.2.6+우유2 | 케익1.2.5.6+우유2 |
| 열량/단백질 | 398/11 | 437/16 | 392/14 | 398/14 | 401/19 |
| 일자 | 30(월) | | | | |
| 오전간식 | 당근채소죽 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>소고기뭇국5.6.16<br>(*쇠고기원산지:국내산한우)<br>들기름두부구이5<br>애호박나물5.6<br>백김치9 | | | | |
| 오후간식 | 바나나 | | | | |
| 열량/단백질 | 396/11 | | | | |

## ※ 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 잘게 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 | | — | — | | — | |

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

| 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.<br>※ 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.