스마일게이트 스마일토리어린이집 11월 식단표(만1-2세 기준/알레르기표시)

구분	월	화	수	목	금
1주차	2	3	4	5	6
오전간식	닭야채죽15	구운계란1 우유미숫가루2	단호박찜유 유기농우유2	전복죽18	양송이크림스프2,6 크루통6
점심	홍국버섯쌀밥 순두부찌개5,9,10 오징어양배추볶음5,6,17 새송이버터구이2 백김치9	찰수수밥 도토리묵채국9 돈육야채불고기5,6,10 가지양파볶음5,6,18 백김치9	전주비빔밥1,5,6,16 (콩나물,시금치,호박고사리,양파,당근) 버섯된장찌개5 계란후라이1 단감채소샐러드5,6 백김치9/요구르트2	흑미밥 참치김치찌개9 닭봉간장조림5,6,15 양배추김가루무침 홍시깍두기9	강황찹쌀밥 어묵무국 버섯소불고기5,6,16 치커리매실청무침 백김치9
오후간식	바나나 치즈2	샤인머스캣 요플레2	곡물식빵6 유기농우유2	수제등심탕수육5,6,10	모듬과일요거트범벅2
2주차	9	10	11	12	13
오전간식	구운고구마 유기농우유2	토마토리조또10	파인애플 유기농우유2	소고기버섯죽16	감귤 유기농우유2
점심	잡곡밥 연두부계란국1,5 로제찜닭5,10 청포묵김가루무침 백김치9	홍국버섯쌀밥 맑은콩나물국5,9 돈육우엉볶음5,6,10 새우살청경채볶음 5,6,9,18 백김치9	클로렐라밥 밀푀유나베5,6,16 진미채메추리알조림 1,5,6,17 구이김 홍시깍두기9	기장밥 유부쑥갓국5 수제등심돈까스/소스5,6,10 콘샐러드1 백김치9	차수수밥 건새우아욱된장국5,6,9 소고기숙주볶음5,6,16 애호박양파볶음9 백김치9 배
오후간식	양지쌀국수5,6,16	배 치즈2	물만두6,10	올리브치아바타6 유기농우유2	감자버터구이2 보리차
3주차	16	17	18	19	20
오전간식	크림스프2,5 모닝빵2,6	사인머스캣요거트범벅	새우살죽	스크램블에그 오미자차	소고기청경채죽
점심	클로렐라밥 청경채국5 닭다리살양배추볶음5,6,15 고사리나물 백김치9	차수수밥 순살감자탕5,6,10 새우살계란말이1,9 토마토양상추샐러드5,6 홍시깍두기9	잔치국수1,5,6,16 보조밥(클로렐라밥) 오이지무침 홍시깍두기9 우리쌀바싹깐쇼새우6,9	기장밥 버섯된장국5,6 소고기단호박볶음5,6,16 해물부추전1,6,17 백김치9	강황버섯쌀밥 콩비지찌개5,9,10 돈육피망볶음/꽃빵5,6,10 꽃맛살샐러드1,8 백김치9
오후간식	밥새우주먹밥9 우엉차8	콩나물잡채5,6,10 옥수수차	단호박구이 유기농우유2	토마토스파게티6,12	파인애플 유기농우유2
4주차	23	24	25	26	27
오전간식	오트밀우유죽2 사과	찐감자 모과차	소고기미역죽16	바나나요거트범벅2	계란토스트1,6 유기농우유
점심	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 소고기아스파라거스볶음 5,6,16 토마토브로컬리무침 백김치9	기장밥 동태쑥갓국 오리불고기5,6 유부오이무침1,5 백김치9	차수수밥 영양갈비탕5,6,16 새송이파프리카볶음5,6 비타민리코타샐러드2 홍시깍두기9 골드키위퓨레	강황찹쌀밥 소고기우거지국5,16 순살가자미구이 미나리숙주무침 백김치9	홍국버섯쌀밥 어묵김치국8,9 대패목살버섯불고기5,6,10 참나물사과무침 백김치9
오후간식	짜장면5,6,10	배 치즈2	오징어김치전6,17 옥수수차	새우살순두부탕5,9	고구마맛탕 보리차
5주차	30				
오전간식	계란죽				
점심	기장밥 시금치된장국5 맛잇는수육10 양배추쌈/쌈장1,5 백김치9/요거타임(블루베리) 2				
오후간식	토마토펜네				

원산지 일괄 표기 (중·석식 일괄)															
	쌀(밥, 죽, 누룽지) 현미, 흑미, 찹쌀		볶동	배추김치 배추		고춧가루	콩 두부	콩국수	콩비지	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기		오리고기 (훈제오리)
	국산		-	국산		국산	국산	-	국산	국산	국산	국산		국산
	수산물									식육가공품		어육가공품		조미 건어포류
	명태 (동태/코다리)	고등어	갈치	전복	아귀	오징어	낙지/ 주꾸미	꽃게	다랑어 (참치)	햄, 소세지, 베이컨	분쇄가공육 (가공식품류)	어묵	맛살	진미채
	러시아산	국내산	-	-	-	국산	태국산/ 베트남산	국산	원양산	국산	등심돈까스:국산	베트남산	크래미: 외국산	페루산

스마일게이트 스마일토리어린이집 11월 석식 식단표(만1-2세 기준/알레르기표시)

구분	월	화	수	목	금
1주차	2	3	4	5	6
저녁	소고기야채볶음밥5,6,16 팽이된장국5 청경채나물 백김치9 왕새우튀김6,9	백미밥 아욱된장국5 소고기파프리카볶음5,6,16 브로컬리깨소스무침5,6 백김치9	**백미밥** **애호박새우젓국9** **닭바베큐구이5,6,15** **도라자배무침** **백김치9**	백미밥 소고기우거지국5,16 고등어무조림5,6,7 두부쑥갓무침5 백김치9	백미밥 건새우무국9 버섯소불고기5,6,16 오이미역무침 백김치9
2주차	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 황태미역국5,6 아귓살조림5,6 치즈계란말이1,2 백김치9	백미밥 무채된장국5,6 소고기느타리볶음5,6,16 콩나물김무침5 백김치9	마파두부덮밥5,6,16 계란파국1 세멸치볶음5,6 백김치9 바나나	백미밥 김치콩나물국5,9 닭안심구이5,6,15 숙주나물 백김치9	백미밥 순두부탕5 돈육깻잎불고기5,6,10 미역줄기볶음 백김치9
3주차	16	17	18	19	20
저녁	목살김치볶음밥9,10 배추콩가루된장국5 도라지사가무침5,6 백김치9 치즈스틱2	백미밥 황태콩나물국5 닭다리살굴소스볶음5,6,15 무생채 백김치9	백미밥 소고기무국5,6,16 순살임연수구이 도토리묵깨간장무침5,6, 백김치9	백미밥 오징어무국5,6,17 돈육고구마조림5,6,10 얼갈이나물 백김치9	백미밥 닭곰탕5,6,15 오징어양파볶음5,6,17 우엉조림5,6 백김치9
4주차	23	24	25	26	27
저녁	백미밥 두부새우젓찌개5,9 순살코다리간장조림5,6, 건파래볶음 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 돈육청경채구이5,6,10 청포묵숙주무침 백김치9	백미밥 연두부쑥갓국5 새우살브로컬리볶음5,6,9 상추오이무침 백김치9	장조림버터비빔밥2,5,6,16 팽이김치국9 파프리카배무침5,6 백김치9 방울토마토	백미밥 차돌된장국5,6,16 순살닭갈비5,6,15 오이양파무침 백김치9
5주차	30				
저녁	백미밥 호박순두부국 소고기느타라ㅣ볶음 연근조림				

▶ 식단안내

- **영·유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급·간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지하는 것을 감안하여 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (한국인 영양 섭취 기준 2015년)**

연 령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1-2세	900kcal	20g
만3-5세	1,400kcal	25g

(일별)

- **인공 조미료를 사용하지 않으며 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.4-0.5%로 제공합니다.**
- **김치류는 영아: 백김치제공, 3,4세반,, 5-,6세반 : 백김치위주로 메뉴에따라 간할적 홍시깍두기,포기김치도 제공합니다**
- **영유아보육법 및 어린이집 운영지침을 고려하여 주 3회 이상 신선 간식(과일, 찐감자, 찐고구마, 찐단호박 등)을 제공하며 우유 및 유제품은 주 3~4회 제공합니다.**
- **모든 음식은 급식소 상황(영·유아들의 연령)에 따라 먹기 좋은 크기(2cm이하)로 제공됩니다.(만1-2세는 만3-5세에 비해 작게 음식을 제공합니다**
- **고기,나물류,과채류-한입크기로잘라서제공, 면류- 잘게잘라 숟가락으로 떠먹을수있도록 제공 서류-충분히 으깨서 목메이지않게 물,음료와 제공**
- **메추리알,계란,방울토마토(과일류)- 세로방향으로 작게썰고 가급적 껍질제거후 제공**
- **연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다.(식판 크기에 따라 음식량이 적어 보일 수 있습니다)**

연 령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1-2세	배식량	80g	90ml	35g	25g	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3-5세	배식량	120g	140ml	50g	40g	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처:식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

※ 알레르기 유발 식품(19종)

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

▶ 위 식단은 어린이집의 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

▶ 「경기도 어린이 건강 과일 공급사업」 실시로 경기도에서 지원하는 과일이 반영되었습니다. (주 1회/추가 1회)

스마일게이트 스마일토리어린이집 영양사 김연경 작성