

11월

유림어린이집
만 1-2세 식단표(야간연장형)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	잘게자른사과	잘게자른씨없는포도/우유②	잘게자른바나나	잘게자른귤/떠먹는요구르트②	잘게자른배/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑭ 배춧국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 무청시래기나물⑤⑥ 백김치	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 백김치 잘게자른바나나
오후간식	모닝빵①②⑥/우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/우유②	꼬마김가루주먹밥/옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차	
저녁	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑰⑱ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 우엉들깨탕 두부파프리카볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 백김치	
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	잘게자른사과	오이스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른키위	잘게자른(방울)토마토⑫	잘게자른귤	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 김구이 백김치	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른배	찹쌀밥 평이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 꽁나물당근무침⑤ 백김치	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 백김치 잘게자른파인애플
오후간식	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	깻잎치즈부침개①②⑤⑥	찐고구마/우유②	
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 훈제오리당근찜 평이버섯나물⑤ 백김치	
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	잘게자른토마토	잘게자른배/치즈②	잘게자른키위	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①②⑤ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른귤
오후간식	스폰지빵①②⑥/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	감자범벅②/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
저녁	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 백김치	수수밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27	28
오전간식	잘게자른배	잘게자른(방울)토마토⑫/우유②	잘게자른사과	잘게자른귤	파프리카스틱/치즈②	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어무국①⑤⑥ 백김치 잘게자른배	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 백김치 잘게자른키위
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	고구마버터구이②/우유②	치즈채소밥전①②⑤/옥수수차	바나나요거트②	
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 닭안심양념구이⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육무찜⑤⑥⑩ 미나리당근나물 백김치	쌀밥 연두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 백김치	
	30	♥생일식단	★나들이식단			
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	꼬마닭살주먹밥⑤⑥⑮ 잘게자른(방울)토마토⑫			
오후간식	롤빵①②⑥/우유②					
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 잘게자른깍두기⑨					

이 달의 식재료

"당근"

당근은 베타카로틴이 풍부해 눈 건강 유지에 도움을 줍니다.

식단표 참고사항 26년 11월

● 식단 열량 및 단백질 함량(열량(kcal), 단백질(g))

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
열량/단백질	719/31	686/27	692/21	664/26	571/27	355/13
	9	10	11	12	13	14
열량/단백질	773/31	730/25	750/27	510/22	674/26	399/17
	16	17	18	19	20	21
열량/단백질	794/31	855/30	705/26	657/26	650/27	369/13
	23	24	25	26	27	28
열량/단백질	698/28	610/26	698/24	610/24	648/22	384/16
	30				♥생일식단	★나들이식단
열량/단백질	742/30				276/11	127/4

	만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal	1,400kcal
1일 단백질 영양섭취기준	20g	25g

(자료: 보건복지부, 2025 한국인 영양소 섭취기준)

식단감수 안내

원내 사정에 의하여 식단을 변경하는 경우 홈페이지에 게시되어 있는 식단감수요청서를 작성하여 감수를 받으신 후 이용해 주시기 바랍니다. 식단감수 요청은 센터 식단의 50% 범위에서 가능하며 급식이 제공된 이후에는 불가함을 알려드립니다(**식단감수는 3-4일 소요**).

● 원산지 표시

	쌀	백김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥	배추	쇠고기 국내산(택 1)	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	순두부
원산지	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	다랑어	원양산	다랑어	원양산	국내산	국내산
		고춧가루				오리고기	임연수	대구	오징어실채		새우살		연두부	
		국내산				국내산	국내산	러시아산	오징어	페루산	새우	국내산	국내산	

가공품	훈제오리		돈가스		너비아니	
	오리고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산

★ 쌀(밥, 죽, 누룽지), 육류(쇠고기(종류포함), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기) 및 식육 가공품, 수산물(광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 멍게, 방어, 부세) 및 수산물 가공품, 백김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)은 원산지를 꼭 표기해야 합니다.

★ 식단의 메뉴 중 선택적으로 완제품을 사용하실 경우, 원산지 표시에서 **식육·수산물 가공품, 가공품 표기란에 기재**해 주시기 바랍니다.

★ 수급 상황에 따른 원산지 변경 시 '식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내하도록 하겠습니다.' 멘트와 함께 학부모에게 안내 및 공지해 주시기 바랍니다.

● 안내사항

★ **11월 식단감수 마감 일시는 10월 26일(월) 18:00 입니다.**

★ **식단의 괄호( )는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게 선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.**

★ 식품 구매 시 어린이 기호식품은 식품의약품안전처장이 고시한 품질인증기준에 따른 '어린이 기호식품 품질인증 마크'가 있는 제품을 선택하고, '나트륨·당류 저감 식품'*을 활용할 것을 권장합니다.

*나트륨·당류 저감 표시기준에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품

▶ **생일식단** : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단(원의 상황에 따라 일자를 선택하여 사용 가능)

▶ **나들이식단** : 식중독에 주의하여 2시간 이내로 섭취해 주시기 바랍니다.

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

→ **센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.**

→ **알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해 주시기 바랍니다.**

→ **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.**

▶ **이 달의 절기** : 11월 7일과 22일은 절기 중 입동과 소설로 대표음식은 늙은 호박, 무, 시금치, 시래기, 배추 등이 있습니다.

▶ 영·유아는 성인에 비해 장의 발달이 미숙하여 소화능력이 부족하므로 밥류에 잡곡은 소량만 넣어 주시고 너무 많은 혼합곡(잡곡 3종류 이상) 사용은 지양해 주시기 바랍니다.

▶ 식자재 수급 사정으로 식단계획과 다르게 제공하는 경우 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하여 제공해 주시기 바랍니다 (1개월 중 50%내에서 가능).

▶ 모든 메뉴의 표준레시피는 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 확인 가능합니다.

☆식단에 대해 궁금한 사항이 있는 기관은 전화문의 해주시면 자세히 답변드리겠습니다.☆

영양팀 031) 463-1224~5, 031) 5183-2198~2200

식품의약품안전처 경기도 GYEONGGI-DO 안양시 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management