2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

서한에듀센텀어린이집



일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	닭살무죽⑮		당근시금치죽⑤⑥		쇠고기가지죽⑯		어묵양파죽⑤⑥		두부양배추죽⑤		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		쌀밥(or기장밥) 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채(or무나물) 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 안매운돈육김치찌⑤⑥⑨⑱ (or돈육백김치찌⑤⑥⑨⑱) 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		쌀밥(or현미밥) 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨(or백김치⑨)		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	단감(or키위)/우유②		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		사과/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		귤(or배)/우유②			
열량/단백질	422	17	458	18	432	17	425	15	405	14	324	15
플러스간식	다진유부주먹밥⑤				찐감자				멸치쌀국수			
열량/단백질	97	2			37	1			99	3		

일자/요일	30(월)	
오전간식	감자죽⑤⑥	
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥(or메추리알장조림①⑤⑥) 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(or백김치⑨)	
오후간식	바나나/우유②	
열량/단백질	431	15
플러스간식	채소튀김⑤⑥(or고구마튀김⑤⑥)	
열량/단백질	58	1

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표시							가공품 원산지 표시					
밥, 죽		누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골		두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)						쇠고기		콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
배추김치			백김치	오징어	동태			떡갈비		동그랑땡		
배추		고춧가루	배추		명태			돼지고기	쇠고기	돼지고기		
국내산		국내산	국내산	국내산	러시아산			국내산	국내산	국내산		

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"
* 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* **식단안내문 :** 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **알레르기 유발 식품 표시제**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* **'(or)', '(추가:)', '플러스간식'** 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.