안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

시립 루씨어린이집 11월 식단표

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	샤인머스켓, 우유②	우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 무사과무침⑤⑥	단호박카레라이스② ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤,배추김치⑨ 김자반⑤,유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 둥굴레차	흑임자크림뇨끼①② ⑤⑥⑩⑮⑯	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥	튀밥강정, 식혜	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	555/23/370	591/29/458	592/24/312	723/26/340	594/25/354	516/18/291
일자	9	10 생일잔치	11	12	13♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	구운멸치, 우유②	샤인머스켓	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 메추리알장조림 연근샐러드⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	구운달걀①, 보리차	롤케이크, 우유	채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	딸기쨈샌드위치	두유⑤
열량/단백질/칼슘	628/36/551	774/26/297	551/25/303	679/26/475	635/24/297	538/20/453
일자	16	17	18♥탄소제로DAY♥	19	20	21
오전간식	배, 우유②	치즈②, 우유②	당근스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	샤인머스켓, 우유②	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫ ⑯/소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자조림⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥,배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯
오후간식	토마토치즈리조또② ⑤⑥⑫⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	미니호떡①②⑤⑥	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	653/22/368	589/28/483	702/28/343	700/29/416	652/26/310	486/16/315
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국,시금치나물 메추리알짜장볶음② ⑤⑥⑩⑮⑯	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥	단호박찜①②⑤	치킨텐더	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	624/25/349	558/28/404	662/32/383	773/28/316	645/29/316	507/19/399
일자	30					
오전간식	배, 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채뭇국⑤⑥ 데리야끼두부구이② ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	삶은달걀①, 유자차					
열량/단백질/칼슘	605/27/317					

♥ 영아의 **1일 섭취 열량 권장량**은 **900Kcal**입니다.
♥ 유아(3~5세)의 **1일 섭취 열량 권장량**은 **1,400Kcal**입니다.
♥ 영아들의 성장 과정에 따라 잘게, 적당량 배식을 실시하고 있습니다.

원산지표시	쌀(찹쌀, 현미 포함)		배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)				
	밥	누룽지	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	사골
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
	콩		식육 · 어육 가공품							수산물	
	두부		참치통조림	훈제오리	너비아니		탕수육	사골육수		동태	
			가다랑어	오리고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액			
	국내산		원양산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산		러시아산	

식단 안내사항

▶ **원산지:** 식육-어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 · 홍합 · 전복 등) ⑲ 잣

▶ **[ ] 메뉴:** 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.

2026년 11월

학부모 위생 통신문

안전한 냉동식품 보관법

올바른 냉동식품 보관법



냉동 적정 온도 유지

식품의 고유한 품질을 장기간 유지할 수 있는 **냉동 적정 온도는 -18℃ 이하**예요.



신속 냉동

식품을 신속하게 동결해야 식품 조직 내 얼음 결정이 작아져 해동 시 육즙의 손실을 최소화할 수 있어요.



냉동보관 식품의 밀봉포장

공기와 접촉이 많으면 식품의 **수분이나 고유의 향이 손실**될 수 있어요.



1회 분량씩 보관

1회 사용분씩 나눠서 냉동 보관하면 냉동과 해동을 반복하는 것을 피할 수 있어 일정한 품질의 식품을 이용할 수 있어요.



보관기간 최소화

장기간 냉동 보관할 경우 신선도가 떨어질 수 있어요.

냉동식품 Q&A

Q1. 식품을 냉동 보관하면 모든 식중독균으로부터 안전할까요?

식품을 냉동 보관하면 미생물이 사멸되지 않고, 번식이 정지되어 식품의 부패나 변질을 막을 수 있어요. 그러나 해동하여 실온에 방치하는 경우 생육이 정지되었던 미생물이 빠르게 증식하기 때문에 식중독을 일으킬 가능성이 높아 주의가 필요해요.

Q2. 해동한 제품을 다시 재냉동해도 될까요?

해동된 제품을 재냉동하면 식품의 품질이 저하되기 때문에 재냉동하지 않는 것이 좋아요.

Q3. 시금치, 배추, 양배추와 같은 채소류는 어떻게 냉동 보관할까요?

냉동 보관하면 수분 손실 등으로 조직감의 변화가 많은 채소류의 경우, 데쳐서 밀봉 보관하면 품질을 오랫동안 유지할 수 있어요.

Q4. 냉동 보관 시, 식품의 색깔 선명도가 왜 달라졌을까요?

냉동 보관 시, 식품을 너무 오래 보관하거나 포장이 잘되지 않은 경우, 식품의 수분이 증발하면서 식품의 조직이 건조하게 되어 식품의 품질이 저하되기 때문이에요.

냉동식품 안전하게 배송받기



보냉제는 시간이 지나면 효과가 떨어지므로 주문 전 다음 날 식품을 받을 사람이 있는지 확인해야 해요.



아이스박스가 파손되지는 않았는지, 냉동식품의 내용물에 이상이 없는지 꼼꼼히 확인해야 해요.



냉동식품을 받으면 곧바로 냉동실(-18°C 이하)에 보관하고, 개봉하면 신속하게 먹어야 해요.

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

참고 : 식품의약품안전처