안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 오전간식 일반식단

〈3-5세〉

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스캣, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	샤인머스캣, 우유②	우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 열무무침	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 둥굴레차	탕수육①⑤⑥⑩⑫	영양닭죽⑮	고구마맛탕⑤	잔치국수⑤⑥	과일(샤인머스캣)
열량/단백질/칼슘	555/23/370	730/43/452	589/28/311	679/26/475	633/30/390	516/18/291
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	샤인머스캣, 우유②	구운멸치, 우유②	오이스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	샤인머스캣, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	단호박카레라이스②⑤ ⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(샤인머스캣)
오후간식	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥, 둥굴레차	채소주먹밥⑤	모닝빵①②⑤⑥, 크림스프②⑤⑥⑮⑯	프렌치토스트①②⑤⑥, 주스	두유⑤
열량/단백질/칼슘	632/27/310	723/30/467	551/25/303	723/26/340	590/23/284	538/20/453
일자	16	17	18 ♥탄소제로DAY♥	19	20	21
오전간식	배, 우유②	치즈②, 우유②	당근스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	배, 우유②	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 크래미숙주나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 제육볶음⑤⑥⑩ 무생채	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 코다리조림⑤ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨ 우엉채조림⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯
오후간식	토마토치즈리조또②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	미니호떡①②⑤⑥, 보리차	과일(배)
열량/단백질/칼슘	653/22/368	589/28/483	703/28/353	700/29/416	619/27/306	486/16/315
일자	23	24	25♥음식여행DAY♥	26	27	28
오전간식	샤인머스캣, 우유②	구운멸치, 우유②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	샤인머스캣, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 야채계란말이①⑤ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 시래깃국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	모둠어묵탕⑤⑥	단호박범벅①②⑤	배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤	과일(샤인머스캣)
열량/단백질/칼슘	600/27/355	578/28/409	590/29/357	746/28/314	645/29/316	507/19/399
일자	30					
오전간식	배, 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰					
오후간식	삶은달걀①, 유자차					
열량/단백질/칼슘	654/33/314					

"삼치된장마요구이"

삼치는 오메가-3와 지방산(DHA, EPA)이 풍부하여 혈관 건강과 두뇌 발달에 도움을 줍니다. 또한 단백질과 비타민 D가 풍부하여 성장기 어린이의 근육과 뼈 발달에 좋습니다.

"배춧잎전또띠아"

'맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 **은상**을 수상한 메뉴입니다.

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

식단 안내사항

- 위 식단은 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- 당 섭취를 줄이기 위해 설탕 및 물엿 대신 천연 과일즙, 채소즙을 사용하여 저당 음식을 제공합니다.
- 저나트륨 식사를 위해 조리 후 식힌 뒤 간하기/버섯가루, 멸치가루 등의 다양한 천연조미료, 향미채소(무,마늘,미나리 등)를 사용합니다.

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**

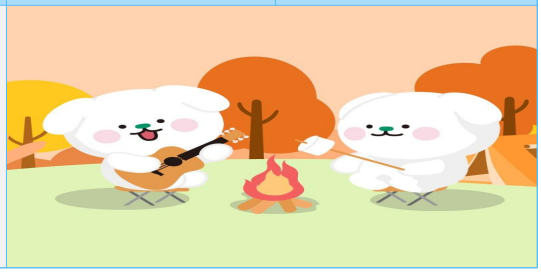
①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 저녁식단

〈3-5세〉

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
저 녁	차조밥, 깍두기⑨ 황탯국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 시래기나물볶음⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 부추달걀볶음①⑤	잡곡밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 연두부찜⑤/양념장⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 무생채	흑미밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 닭살조림⑥⑦⑮ 취나물볶음⑤
열량/단백질/칼슘	355/18/107	377/17/70	320/11/72	331/15/87	328/17/72
일자	9	10	11	12	13
저 녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 참치채소볶음⑤ 연근강정⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 양배춧국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물된장국⑤⑥ 야채계란말이①⑤ 단호박조림⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 청경챗국 삼치조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥
열량/단백질/칼슘	386/14/55	333/16/51	317/14/41	366/10/84	296/15/60
일자	16	17	18	19	20
저 녁	흑미밥, 배추김치⑨ 호박국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 취나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 달걀국① 쇠고기파채볶음⑤⑥⑯ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 어묵된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 오이볶음	기장밥, 깍두기⑨ 새우살국⑤⑥⑨ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 부추나물
열량/단백질/칼슘	293/11/86	318/16/99	327/15/67	326/18/74	341/19/85
일자	23	24	25	26	27
저 녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기당면조림⑤⑥⑯ 배무침	보리밥, 배추김치⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기폭찹②⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 쏙갓유부무침⑤⑥	수수밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시래기된장지짐⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 청경챗국 닭살볶음⑤⑥⑮ 무생채
열량/단백질/칼슘	344/14/52	348/14/88	306/15/127	333/14/81	311/17/74
일자	30				
저 녁	현미밥, 배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥ 북어채무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥				
열량/단백질/칼슘	285/13/63				

원산지표시								
쌀(찹쌀, 현미 포함)	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)			
밥	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
콩			식육·어육 가공품				수산물	
순두부	연두부		참치통조림				동태	
			가다랑어					
국내산	국내산		원양산				러시아산	

식단 안내사항

- 위 식단은 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- 당 섭취를 줄이기 위해 설탕 및 물엿 대신 천연 과일즙, 채소즙을 사용하여 저당 음식을 제공합니다.
- 저나트륨 식사를 위해 조리 후 식힌 뒤 간하기/버섯가루, 멸치가루 등의 다양한 천연조미료, 향미채소(무,마늘,미나리 등)를 사용합니다.

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**

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