안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 오전간식 일반식단

<0세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2♥생일축하회♥	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽	사과, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침	단호박카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥ ⑩⑮⑯	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	소보루빵①②⑤⑥/우유②	오징어김치전①⑤⑥⑨⑰	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	576/17/283	417/23/426	451/18/282	545/20/319	441/22/275	400/15/271
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침① ⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	찹쌀꽈베기①②⑤⑥/ 쥬스	두유⑤
열량/단백질/칼슘	482/21/286	545/24/431	423/19/280	514/20/400	452/18/267	455/18/433
일자	16	17	18 ♥탄소제로DAY♥	19	20	21
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	당근스틱, 우유②	배, 우유②	누룽지죽	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/ 소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 꽁치무조림⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑮/ 우유②	미니호떡①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	452/18/267	470/23/446	531/21/315	524/23/393	502/17/315	546/21/290
일자	23	24	25♥음식여행DAY♥	26	27	28
오전간식	배, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	바나나, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 보쌈⑩, 쌈장⑤⑥ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ / 쥬스	튀밥강정, 식혜	배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	476/19/312	509/23/411	450/22/339	522/22/287	491/22/289	405/16/362
일자	30					
오전간식	배, 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	삶은달걀①, 유자차					
열량/단백질/칼슘	480/21/292					

"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	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 가다랑어	훈제오리 오리고기	너비아니 쇠고기	너비아니 돼지고기	탕수육 돼지고기	사골육수 사골농축액		동태	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	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.

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 오전간식 일반식단

<1~2세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2♥생일축하회♥	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽	사과, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 청경채나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침	단호박카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥ ⑩⑮⑯	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	소보루빵①②⑤⑥/우유②	오징어김치전①⑤⑥⑨⑰	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	576/17/283	417/23/426	451/18/282	545/20/319	441/22/275	400/15/271
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침① ⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	찹쌀꽈베기①②⑤⑥/ 쥬스	두유⑤
열량/단백질/칼슘	482/21/286	545/24/431	423/19/280	514/20/400	452/18/267	455/18/433
일자	16	17	18 ♥탄소제로DAY♥	19	20	21
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	당근스틱, 우유②	배, 우유②	누룽지죽	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/ 소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 꽁치무조림⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑮/ 우유②	미니호떡①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	452/18/267	470/23/446	531/21/315	524/23/393	502/17/315	546/21/290
일자	23	24	25♥키즈베이파크Y♥	26	27	28
오전간식	배, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	바나나, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	외부김밥	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 보쌈⑩, 쌈장⑤⑥ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ / 쥬스	튀밥강정, 식혜	**개인간식**	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	476/19/312	509/23/411	외부김밥/개인간식	522/22/287	491/22/289	405/16/362
일자	30					
오전간식	배, 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	삶은달걀①, 유자차					
열량/단백질/칼슘	480/21/292					

"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	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 가다랑어	훈제오리 오리고기	너비아니 쇠고기	너비아니 돼지고기	탕수육 돼지고기	사골육수 사골농축액		동태	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	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.

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 오전간식 일반식단

<3-5세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2♥생일축하회♥	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽	사과, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 청경채나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침	단호박카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥ ⑩⑮⑯	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	소보루빵①②⑤⑥/우유②	오징어김치전①⑤⑥⑨⑰	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	760/22/308	591/29/458	588/24/305	723/26/340	574/28/296	516/18/291
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침① ⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	참쌀꽈베기①②⑤⑥/ 쥬스	두유⑤
열량/단백질/칼슘	632/27/310	723/30/467	551/25/303	679/26/475	590/23/284	538/20/453
일자	16	17	18 ♥탄소제로DAY♥	19	20	21
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	당근스틱, 우유②	배, 우유②	누룽지죽	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/ 소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 꽁치무조림⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두부국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	핫도그 ①②⑤⑥⑩⑫⑮/ 우유②	미니호떡①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	653/22/368	590/28/487	703/28/353	644/28/412	662/21/353	486/16/315
일자	23	24	25♥키즈베이파크Y♥	26	27	28
오전간식	배, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	바나나, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	외부김밥	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 보쌈⑩, 쌈장⑤⑥ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ / 쥬스	튀밥강정, 식혜	개인간식	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	624/25/349	632/29/435	외부김밥/개인간식	688/29/313	645/29/316	507/19/399
일자	30					
오전간식	배, 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	삶은달걀①, 유자차					
열량/단백질/칼슘	621/28/319					

"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	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		국내산	국내산	국내산	국내산	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.

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 저녁식단

<0-2세>

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	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 단호박조림⑤	흑미밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 닭살조림⑥⑦⑮ 취나물볶음⑤
열량/단백질/칼슘	249/13/75	264/12/49	224/8/50	256/7/59	230/12/51
일자	9	10	11	12	13
저 녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 참치채소볶음⑤ 연근강정⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살데리야끼조림②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 숙주나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 양배춧국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤	보리밥, 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 무생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 청경챗국 삼치조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥
열량/단백질/칼슘	271/10/38	233/11/36	222/10/29	231/10/61	207/10/42
일자	16	17	18	19	20
저 녁	흑미밥, 배추김치⑨ 호박국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑫⑯ 취나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 달걀국① 쇠고기파채볶음⑤⑥⑯ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 어묵된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 오이볶음	기장밥, 깍두기⑨ 새우살국⑤⑥⑨ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 부추나물
열량/단백질/칼슘	205/8/60	223/11/69	229/10/47	228/13/52	239/13/60
일자	23	24	25	26	27
저 녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기당면조림⑤⑥⑯ 배무침	보리밥, 배추김치⑨ 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기폭찹②⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 쑥갓유부무침⑤⑥	수수밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시래기된장지짐⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 청경챗국 닭살볶음⑤⑥⑮ 무생채
열량/단백질/칼슘	241/10/36	243/10/61	215/11/89	233/10/56	218/12/52
일자	30				
저 녁	현미밥, 배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥ 북어채무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥				
열량/단백질/칼슘	199/9/44				

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(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
콩			식육·어육 가공품				수산물	
순두부	연두부		동그랑땡	참치통조림	훈제오리		동태	
			돼지고기	가다랑어	오리고기			
국내산	국내산		국내산	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.