안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 오전간식 및 일반식단

<3-5세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	사과, 우유②	샤인, 아몬드, 우유②	파프리카스틱, 우유②	샤인, 호두, 우유②	(귤), 우유②	우유②
점 심	현미밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	보리밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 서리태조림⑤⑥ 시금치나물	기장밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침⑤⑥	단호박카레라이스②⑤ ⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	수수밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 둥굴레차	흑임자크림뇨끼①②⑤ ⑥⑩⑮⑯	쌈은땅콩④	우유식빵①②⑤⑥	크림파스타①②, 식혜	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	555/23/370	663/29/369	499/23/309	776/28/372	689/29/385	516/18/291
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	배), 우유②	사과, 아몬드, 우유②	오이스틱, 우유②	연시, 호두, 우유②	(사과), 우유②	우유②
점 심	현미밥, 깍두기⑨ 두부김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤	기장밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	서리태밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 달걀말이①	수수밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 두부버섯구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	채소주먹밥⑤	찐고구마	통밀식빵①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질/칼슘	632/27/310	790/29/375	551/25/303	742/27/379	590/23/379	538/20/453
일자	16	17	18 ♥탄소제로DAY♥	19	20	21
오전간식	(귤), 우유②	사과, 아몬드,우유②	당근스틱, 우유②	배, 호두, 우유②	(단감), 우유②	우유②
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 호박두부국⑤ 오리구이②⑤⑥⑫⑯ 파프리카무침	보리쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭가슴살구이⑤⑥⑮ 얼갈이무침	기장밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥ ⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	서리태밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 돈육볶음⑤⑥⑩ 오이무침	수수밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 달걀버섯부추전①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯
오후간식	토마토치즈리조또②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	닭가슴살쌀국수⑤⑥⑮	바나나토핑요거트②⑤ ⑥	미니호떡①②⑤⑥	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	653/23/368	656/27/391	703/28/353	733/31/450	652/26/310	486/16/315
일자	23	24	25♥음식여행DAY♥	26	27	28
오전간식	배, 우유②	사과, 아몬드, 우유②	파프리카스틱, 우유②	배, 호두, 우유②	배), 우유②	우유②
점 심	현미밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥ ⑩ 새송이버섯볶음⑤	기장밥, 배추김치⑨ 두부감잣국⑤⑨ 메추리알짜장볶음②⑤ ⑥⑩⑮⑯ 시금치나물	서리태밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	수수밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥	단호박범벅①②⑤	배춧잎전또띠아①⑤⑥ ⑩	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	624/25/349	645/27/317	590/29/357	754/30/352	645/29/316	507/19/399
일자	30					
오전간식	홍시), 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱ 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 은상을 수상한 메뉴입니다.

원산지표시										
쌀(찹쌀, 현미 포함)		배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기				
밥	누룽지	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	사골
국내산		국내산		국내산		국내산(육종- 한우)				
콩		식육·어육 가공품								
두부		오리고기		너비아니			탕수육	사골육수		
				쇠고기	돼지고기		돼지고기	사골농축액		
국내산		국내산		국내산						

꿈의 숲 어린이집
406-9964

식단 안내사항

▶ **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

식단 안내사항

▶ 식단 작성 기준

'2025 한국인 유아 1일 영양소섭취기준'

	에너지	단백질	칼슘
1-2세	900kcal	20g	450mg
3-5세	1,400kcal	25g	550mg

- 본 센터 식단의 간식은 매주 월·금요일 🍎과일, 매주 수요일 🥦채소스틱으로 제공합니다.
- 각 기관에서 실제 간식으로 제공되는 신선과일명과 신선채소명을 식단과 급식일지(운영일지)에 정확하게 기록하기 바랍니다.
- 식단 운영·관리 지침 개정안을 반영하여 식단에 떡을 제외하였습니다. 떡 제공을 원하는 기관은 운영위원회
  증빙자료 제출 후 감수 요청하여 제공 가능합니다.

▶ 식단구성

바다탐험 DAY	어린이에게 다양한 해산물을 활용한 메뉴를 접할 기회를 제공하기 위해 매월 1개씩 '바다탐험 DAY' 메뉴로 표준레시피를 제공합니다. → 둘째 주 금요일 : **삼치된장마요구이**
탄소제로 DAY	2025년 메뉴 선호도 조사 결과를 반영하여 어린이들이 선호하는 메뉴로 '탄소제로 DAY' 식단을 제공합니다. → 셋째 주 수요일 : **잡곡밥, 쇠고기근대된장국, 달걀찜, 감자채볶음, 깍두기**
음식여행 DAY (맛있는 세계음식 여행 DAY)	2025년 시행한 영양 특화사업 **'맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'** 수상 메뉴를 '음식여행 DAY' 표준레시피로 제공합니다. → 마지막 주 수요일 : **배춧잎전또띠아**

▶ 생일식단 및 견학식단

- 제시된 생일식단 및 견학식단 중 한 개를 선택하여 원 내 사정에 맞게 사용하기 바랍니다.(감수없이 사용 가능)
- 생일식단 및 견학식단을 선택하여 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.
- 생일식단 및 견학식단의 열량/단백질/칼슘은 3~5세 기준입니다.

생 일 식 단

오전간식(일반)	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②
오전간식(죽)	달걀죽①, 우유②	쇠고기죽⑯, 우유②	새우살죽⑨, 우유②	채소죽, 우유②	닭죽⑮, 우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ /소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감자조림⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추과일샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 북어채미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스
열량/단백질/칼슘	(일반) 768/20/291	730/22/301	760/22/308	757/24/296	705/22/327
	(죽) 785/26/296	797/26/303	794/24/312	788/26/298	762/25/328
원산지 추가 표시	돈가스	-	치킨너겟	-	-

견 학 식 단

오전간식(일반)	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일, 우유②	🍎제철과일 우유②
오전간식(죽)	달걀죽①, 우유②	채소죽, 우유②	쇠고기죽⑯, 우유②	닭죽⑮, 우유②	새우살죽⑨, 우유②
점 심	참치김치주먹밥⑤⑨ 주스	쇠고기우엉주먹밥⑤⑥⑯ 주스	잔멸치김가루주먹밥⑤ 주스	유부초밥⑤⑥⑯ 주스	쇠고기불고기주먹밥⑤⑥⑯ 주스
열량/단백질/칼슘	(일반) 437/13/241	460/14/247	450/15/336	447/14/271	454/14/243
	(죽) 487/15/243	508/15/249	517/18/338	497/16/271	503/16/248
원산지 추가 표시	참치통조림	-	-	-	-

식단 안내사항

▶ **알레르기 정보**

①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 등은 알레르기 유발식품입니다.

해당식품에 특정 증상을 보이는 어린이 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 어린이는 급식 시 각별히 주의하여 제한해 주시기 바랍니다.

「식품 등의 표시기준」 (식품의약품안전처고시)'에 따라 어린이 급식소의 장은 식품알레르기 유발 물질 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지하여야 합니다. 이에 따라 메뉴별 알레르기 유발물질을 표기한 식단이
제공됩니다.

출처 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시 기준」

▶ **식단 감수 안내**

- 신청 대상 : 안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 등록 기관 중 센터 식단을 사용하는 기관
- 신청 기간 : 매월 식단 제공일부터 말일 (예 : 1월 식단감수 시 12월 20일 ~ 31일)
- 식단 감수가 필요한 경우 : 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우, 식단의 일부가 제외될 경우
- 신청 방법 : 안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 식단감수요청서 작성 후 센터 메일 발송

메일 : ccfsmansan@naver.com

▶ **원산지 표시 대상품목**

농산물	쌀(밥/죽/누룽지), 콩(두부류/콩국수/콩비지), 배추김치(배추/고춧가루), 쌀/콩/배추김치 가공품
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 식육, 포장육, 식육가공품 (햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출식품, 식용우지, 식용돈지)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 해당 수산물 가공품

☺ 국내산 쇠고기의 경우 **육종(한우/육우/젖소)**까지 표기해 주시기 바랍니다.
수입산 쇠고기의 경우 정확한 나라 명을 표기해 주시기 바랍니다.

☺ 명태(동태, 코다리)의 경우 2019년 국내에서 명태 포획이 금지되어 시중에 판매되는 명태(동태, 코다리)의 경우
90% 이상 러시아산입니다.

☺ 참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상 원양산이므로 **원양산** 또는 **원양산(태평양산)**으로 표기해 주시기 바랍니다.

☺ 원산지를 외국산으로 표기 가능한 경우는 원재료(식재료)를 3개국 이상 섞어 만든 가공품의 경우 **'외국산'**으로
표기가 가능합니다. 예) 두부(대두: 미국, 캐나다, 호주 등) → 두부(대두: 외국산)

☺ **식단에 표시한 원산지가 수급사정에 따라 변경된 경우 변경사항을 가정통신문(키즈노트 포함)으로 공지하거나**
원내 게시판(교육·보육시설의 인터넷 홈페이지 포함)에 공개해 주시기 바랍니다.

출처 : 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률/시행령/시행규칙

「식단표에는 식단의 출처 및 작성 영양사 성명 혹은 팀명이 반드시 명시되어 있어야 합니다.」