안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

# 11월 오전간식 죽식단

〈1-2세〉

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 쇠고기버섯죽⑯, 우유② | 찹쌀무죽, 우유② | 근대죽⑤⑥, 우유② | 누룽지죽, 우유② | 게살죽①⑤⑥⑧⑫, 우유② | 우유② |
| 점 심 | 차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물 | 흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물 | 잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침 | 단호박카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료② | 흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침 | 샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 과일(바나나), 찐고구마 | 흑임자크림뇨끼①②⑤⑥⑩⑮⑯ | 파프리카스틱, 짜조①⑤⑥⑩⑬⑯/초간장⑤⑥ | 우유식빵①②⑤⑥ | 과일(샤인머스켓), 튀밥강정 | 과일(키위) |
| 열량/단백질/칼슘 | 493/21/328 | 479/21/303 | 503/19/286 | 545/20/319 | 487/21/325 | 400/15/271 |
| 일자 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 ♥바다탐험DAY♥ | 14 |
| 오전간식 | 당근죽, 우유② | 치즈죽②, 우유② | 아욱죽⑤⑥, 우유② | 애호박죽, 우유② | 순두부죽⑤, 우유② | 우유② |
| 점 심 | 흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ | 현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤ | 흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ | 보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침 | 흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물 | 마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫) |
| 오후간식 | 과일(배), 구운달걀① | 땅콩크런치핫케이크 (대체:핫케이크) ①②④⑤⑥ | 오이스틱, 채소주먹밥⑤ | 허니버터고구마② | 과일(배), 통밀식빵①②⑤⑥ | 두유⑤ |
| 열량/단백질/칼슘 | 533/22/285 | 529/22/350 | 475/20/290 | 526/20/414 | 505/20/269 | 455/18/433 |
| 일자 | 16 | 17 | 18 ♥탄소제로DAY♥ | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 황태죽, 우유② | 시금치죽, 우유② | 밤죽, 우유② | 누룽지죽, 우유② | 장국죽⑤⑥⑯, 우유② | 우유② |
| 점 심 | 흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯ /소스①⑤(제거식) 파프리카무침 | 흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침 | 잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜①(대체:온두부찜) 감자채볶음⑤ | 흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침 | 기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥ | 당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두부국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯ |
| 오후간식 | 과일(귤), 토마토치즈리조또②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ | 물만두⑤⑥⑩ | 당근스틱, 멸치국수⑤⑥ | 바나나토핑요거트②⑤⑥ | 과일(샤인머스켓), 미니호떡①②⑤⑥ (대체:쌀과자) | 과일(키위) |
| 열량/단백질/칼슘 | 553/20/332 | 461/20/321 | 584/22/325 | 548/23/391 | 608/23/293 | 379/13/288 |
| 일자 | 23 | 24♥음식여행DAY♥ | 25 생일식단 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 양배추죽, 우유② | 브로콜리죽, 우유② | 달걀죽①(대체:두부죽), 우유② | 콩죽⑤, 우유② | 타락죽②, 우유② | 우유② |
| 점 심 | 흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ | 흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯(대체:온두부찜) 시금치나물 | 흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ (대체:두부구이) /소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감자조림⑤⑥ | 수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ (대체:두부부침) 양상추샐러드② | 흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물 | 게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 과일(바나나), 머핀①②⑤⑥ (대체:떡뻥) | 파프리카스틱, 배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩ (대체:계란제거) | 케이크①②⑤⑥⑩(대체:치즈), 주스 | 찐고구마, 옥수수차 | 과일(배), 김가루주먹밥⑤ | 과일(사과) |
| 열량/단백질/칼슘 | 498/20/314 | 504/23/320 | 595/19/274 | 540/22/294 | 548/23/302 | 405/16/362 |
| 일자 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 애호박죽, 우유② | | | | | |
| 점 심 | 현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침 | | | | | |
| 오후간식 | 과일(홍시), 삶은달걀①(대체:치즈) | | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 509/22/291 | | | | | |

**"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.

〈시립하나어린이집 식품알레르기 영유아현황〉

| | |
|---|---|
| 새싹반 박시우 | 땅콩 원물 - 대체식 : 아몬드 (땅콩 가공식품 - 섭취가능) |
| 뿌리반 박수연 | 땅콩 원물 - 대체식 : 아몬드 (땅콩 가공식품 - 섭취가능) |
| 하늘반 정이엘 | 난류 - 대체식 : 두부 / 제거식 (난류가 함유된 모든 식품 - 섭취불가) |

| 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) | 호주산 | 국내산(육종-한우) | 호주산 | 호주산 | | |
| 콩 | | | 식육·어육 가공품 | | | | | | 수산물 | | | |
| 두부 | 순두부 | 대두(콩죽) | 참치통조림 | 훈제오리 | 너비아니 | | 탕수육 | 사골육수 | 동태 | | | |
| | | | 가다랑어 | 오리고기 | 쇠고기 | 돼지고기 | 돼지고기 | 사골농축액 | | | | |
| 외국산 | 외국산 | 외국산 | 원양산 | 국내산 | 외국산 | 외국산 | 국내산 | 호주산 | 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.