안산시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
어린이 영양팀

11월 식단표

<만3-5세>

시립자이1차 어린이집

영양사: 홍향미

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	샤인머스캣, 우유②	구운멸치, 우유②	파프리카스틱, 요플레②	우리밀건빵②⑤⑥, 우유②	감귤, 우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 버터플라이새우/타르소스 ①②⑤⑥⑨, 참나물무침	잡곡밥, 배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지무침, 샤인머스캣	단호박카레라이스②⑤⑥⑩ ⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 짜먹는요구르트②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침
오후간식	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯,우유②	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥⑩⑮⑯ 주스	유부주머니탕⑤⑥⑩⑯	오징어부추전⑤⑥⑰,우유②	단풍요거트②⑤⑥ 우유쉬폰①②⑤
열량/단백질/칼슘	555/23/370	591/29/458	588/24/305	723/26/340	594/25/354
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥
오전간식	샤인머스캣, 우유②	바나나	오이스틱, 요플레②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 유부국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근유자무침⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤	강황쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 숙주나물	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 떡갈비꼬치⑤⑥⑦⑨⑩⑯⑱ 감자채볶음⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청포묵무침⑤
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩, 우유②	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥, 우유②	새우튀김우동⑤⑥⑨	토마토치즈리조또②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱, 주스	호빵②⑤⑥, 우유②
열량/단백질/칼슘	632/27/310	723/30/467	551/25/303	679/26/475	590/23/284
일자	16	17	18 ♥생일잔치♥	19	20 ♥김장하는 날♥
오전간식	키위, 우유②	두부도넛②⑤⑥, 주스	당근스틱, 요플레②	호떡②⑤⑥, 우유②	샤인머스캣, 우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 배부추무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤, 샤인머스캣	기장밥, 깍두기⑨ 어묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 오이무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 황태두부국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈/쌈장 유산균음료②
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑯,우유②	물만두⑤⑥⑩, 우유②	케이크①②⑤⑥, 주스	오꼬노미야끼①②⑤⑥⑩⑫⑮ ⑯⑱, 우유②	찐고구마, 우유②
열량/단백질/칼슘	653/22/368	589/28/483	773/28/353	700/29/416	652/26/310
일자	23	24	25 ♥음식여행DAY♥	26	27
오전간식	배, 우유②	치즈②호두⑭, 우유②	파프리카스틱, 요플레②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②
점 심	홍국쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤⑥⑩⑮ ⑯ 시금치무침	수수밥, 깍두기⑨ 부추양팟국⑤⑥ 함박스테이크/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 근대나물
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	푸실리스파게티②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱, 우유②	배춧잎전①⑤⑥⑩, 보리차	새우주먹밥⑤⑨, 우유②	왕만두②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 우유②
열량/단백질/칼슘	624/25/349	578/28/409	590/29/357	746/28/314	645/29/316
일자	30				
오전간식	배, 우유②				
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 닭개장⑤⑥⑮ 순두부찜⑤/양념장⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥				
오후간식	감자버터구이②, 우유②				
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.

"배춧잎전"

조리원 레시피 콘테스트'에서 은상을 수상한 메뉴입니다.

원산지						
	쌀(밥,죽), 찹쌀, 현미,잡곡,		국내산	쇠고기	국내산(한우)	떡갈비, 탕수육	국내산
	배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	함박스테이크	국내산
		고춧가루	국내산	닭고기	국내산	삼치	국내산
	채소류(콩나물, 숙주나물 포함)		국내산	오징어	국내산	버터플라이새우, 새우,어묵	베트남산
	두부, 연두부, 순두부, 콩비지		국내산	오리고기(훈제오리)	국내산	황태	러시아산

○ 유아(3~5세) 1일 에너지 권장량은 1400kcal, 단백질은 25g, 칼슘 600mg 입니다(한국영양학회, 2020).
○ 위 식단은 식자재의 수불사정에 의해 '동일식품군 내에서' 변경될 수 있습니다.
○ 제공되는 식단 중 특정식품의 알레르기 반응 등에 의해 피해야 할 식품이 있다면 원에 미리 알려주시기 바랍니다.

*알레르기유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

※별도표시되지 않은 식품※ (1)아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함), (2)새우젓이 포함된 김치, (3)콩기름, 간장, 된장, 고추장에 포함된 밀과 대두, (4) 간식에 포함된 우유

○ 원산지 표기: 식단에 기재된 원산지대로 구입을 하여 급식을 진행합니다. 단, 수급 등의 사정으로 변경될 시 가정에 안내해드리겠습니다.

안산시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
어린이 영양팀

11월 식단표

<만0-2세>

시립자이1차 어린이집

영양사: 홍향미

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	샤인머스캣, 우유②	구운멸치(통:치즈②),우유②	파프리카스틱, 요플레②	우리밀건빵②⑤⑥, 우유②	감귤, 우유②
점 심	차조밥, 백김치 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물	흰쌀밥, 백김치 부추달걀국①⑤⑥ 버터플라이새우/타르소스① ②⑤⑥⑨, 참나물무침	잡곡밥, 백김치 두부된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지무침, 샤인머스캣	단호박카레라이스②⑤⑥⑩ ⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 백김치 김자반⑤ 짜먹는요구르트②	흑미밥, 백김치 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침
오후간식	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯,우유②	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥⑩⑮⑯ 주스	유부주머니탕⑤⑥⑩⑯	오징어부추전⑤⑥⑰, 우유②	단풍요거트②⑤⑥ 우유쉬폰①②⑤
열량/단백질/칼슘	428/18/327	417/23/426	451/18/282	545/20/319	465/20/316
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥
오전간식	샤인머스캣, 우유②	바나나, 우유②	오이스틱, 요플레②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②
점 심	흰쌀밥, 백김치 유부국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근유자무침⑤⑥	현미밥, 백김치 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤	강황쌀밥, 백김치 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 숙주나물	보리밥, 백김치 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 떡갈비⑤⑥⑩⑮ 감자채볶음⑤⑥	흰쌀밥, 백김치 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청포묵무침⑤
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩, 우유②	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥, 우유②	새우튀김우동⑤⑥⑨	토마토치즈리조또②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱, 주스	호빵②⑤⑥, 우유②
열량/단백질/칼슘	482/21/286	545/24/431	423/19/280	514/20/400	452/18/267
일자	16	17	18♥생일잔치♥	19	20 ♥김장하는 날♥
오전간식	키위, 우유②	두부도넛(통:크로와상②⑤⑥), 주스	당근스틱, 요플레②	호떡②⑤⑥, 우유②	샤인머스캣, 우유②
점 심	흑미밥, 백김치 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 백김치 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 배부추무침	흰쌀밥, 백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤, 샤인머스캣	기장밥, 백김치 어묵국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 오이무침	흰쌀밥, 백김치 황태두붓국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이⑤⑥ 유산균음료②
오후간식	쇠고기볶음우동⑤⑥⑯,우유②	물만두⑤⑥⑩, 우유②	케이크(통:카스테라)①②⑤⑥ 주스	오꼬노미야끼①②⑤⑥⑩⑫⑮ ⑯⑱, 우유②	찐고구마, 우유②
열량/단백질/칼슘	496/17/325	469/22/443	651/21/315	548/23/391	546/21/290
일자	23	24	25 ♥음식여행DAY♥	26	27
오전간식	배, 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 요플레②	씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②
점 심	홍국쌀밥, 백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤	보리밥, 백김치 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 새송이버섯나물	흰쌀밥, 백김치 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 시금치무침	수수밥, 백김치 부추양팟국⑤⑥ 함박스테이크/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채무침	흰쌀밥, 백김치 감잣국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 근대나물
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	푸실리스파게티②⑤⑥②⑤⑥⑧, 우유②	배츳잎전①⑤⑥⑩, 보리차	새우주먹밥⑤⑨, 우유②	왕만두②⑤⑥⑩⑮⑯⑱,우유②
열량/단백질/칼슘	476/19/312	461/22/392	452/22/318	548/21/284	491/22/289
일자	30				
오전간식	배, 우유②				
점 심	현미밥, 백김치 닭개장⑤⑥⑮ 순두부찜⑤/양념장⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥				
오후간식	감자버터구이②, 우유②				
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.

"배츳잎전또띠아"
맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 은상을 수상한 메뉴입니다.

원산지							
	쌀(밥,죽), 찹쌀, 현미,잡곡		국내산	쇠고기	국내산(한우)	떡갈비, 탕수육,	국내산
	배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	함박스테이크	국내산
		고춧가루	국내산	닭고기	국내산	삼치	국내산
	채소류(콩나물, 숙주나물 포함)		국내산	오징어	국내산	버터플라이새우,새우,어묵	베트남산
	두부, 연두부, 순두부, 콩비지		국내산	오리고기(훈제오리)	국내산	황태	러시아산

○ 영아(1~2세) 1일 에너지 권장량은 900kcal, 단백질은 20g, 칼슘 500mg 입니다(한국영양학회, 2020).
○ 위 식단은 식자재의 수불사정에 의해 '동일식품군 내에서' 변경될 수 있습니다.
○ 제공되는 식단 중 특정식품의 알레르기 반응 등에 의해 피해야 할 식품이 있다면 원에 미리 알려주시기 바랍니다.
*알레르기유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
※별도표시되지 않은 식품※ (1)아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함), (2)새우젓이 포함된 김치, (3)콩기름, 간장, 된장, 고추장에 포함된 밀과 대두, (4) 간식에 포함된 우유
○ 원산지 표기: 식단에 기재된 원산지대로 구입을 하여 급식을 진행합니다. 단, 수급 등의 사정으로 변경될 시 가정에 안내해드리겠습니다.