안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

시립자이2차어린이집 11월 건강밥상
일반식단 (영아 : 0-2세/ 유아 : 3-5세)

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일		월	화	수	목	금	토
일자		2 인형극관람, 이음교육	3	4 소방대피훈련	5 졸업사진촬영(7세)	6 비상대응훈련	7
오전간식		과일(샤인머스켓), 우유②	치즈②, 우유②	파프리카스틱, 떠먹는요구르트②	누룽지죽, 우유②	과일(샤인머스켓), 우유②	우유②
점 심		차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침⑤⑥	단호박카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐감자, 둥굴레차, 우유	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥⑩⑮⑯, 우유②	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯/초간장⑤⑥, 우유②	우유식빵①②⑤⑥, 우유②	튀밥강정, 식혜, 우유	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	영아	428/18/327	417/23/426	451/18/282	545/20/319	465/20/316	400/15/271
	유아	555/23/370	591/29/458	588/24/305	723/26/340	594/25/354	516/18/291
일자		9	10 신체계측	11 ♥탄소제로DAY♥	12	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식		과일(배), 우유②	구운멸치, 우유②	오이스틱, 떠먹는요구르트②	애호박죽, 우유②	과일(배), 우유②	우유②
점 심		흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식		구운달걀①, 보리차, 우유	땅콩크런치핫케이크①②④⑤⑥, 우유②	채소주먹밥⑤, 우유②	허니버터고구마②, 우유②	통밀식빵(잼샌드위치), 우유②	두유⑤
열량/단백질/칼슘	영아	482/21/286	545/24/431	426/17/289	514/20/400	452/18/267	455/18/433
	유아	632/27/310	723/30/467	553/17/317	648/26/477	590/23/284	538/20/453
일자		16	17 숲체험	18	19 김장 잔치	20	21
오전간식		과일(귤), 우유②	치즈, 우유②	당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농씨리얼, 우유②	과일(샤인머스켓), 우유②	우유②
점 심		흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 두부된장국 돼지고기수육 시금치나물 짜먹는요구르트	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥/양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯
오후간식		토마토치즈리조또②⑤⑥⑫⑮⑯⑱, 우유②	물만두⑤⑥⑩, 우유②	바나나토핑요거트②⑤⑥	멸치쌀국수⑤⑥, 우유②	미니호떡①②⑤⑥, 우유②	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	영아	496/17/325	469/22/443	548/23/391	523/23/325	546/21/290	379/13/288
	유아	653/22/368	589/28/483	700/29/416	692/30/367	652/26/310	486/16/315
일자		23	24	25♥음식여행DAY♥	26 약물오남용예방교육	27	28
오전간식		과일(바나나), 우유②	구운멸치, 우유②	파프리카스틱, 떠먹는요구르트②	콩죽⑤, 우유②	과일(배), 우유②	우유②
점 심		흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식		머핀①②⑤⑥, 우유②	단호박범벅①②⑤, 우유②	배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩ 우유②	찐고구마, 옥수수차, 우유	김가루주먹밥⑤, 우유②	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	영아	476/19/312	461/22/392	452/22/318	548/21/284	491/22/289	405/16/362
	유아	624/25/349	578/28/409	590/29/357	735/30/329	645/29/316	507/19/399
일자		30					
오전간식		과일(홍시), 우유②					
점 심		현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식		삶은달걀①, 유자차, 우유					
열량/단백질/칼슘	영아	480/21/292					
	유아	621/28/319					

"삼치 된장 마요 구이"

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.

"배춧잎 전 또띠아"

'맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 **은상**을 수상한 메뉴입니다.
→ 바로바로 우리 어린이집 김숙경조리사님 개발 레시피 입니다^^
수상작으로 이번 달에는 안산에 있는 모든 어린이들이 함께 맛을 볼 수 있게 되었습니다. 축하해주세요~♡

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(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
콩		식육·어육 가공품							수산물	
두부	연두부	참치통조림	훈제오리	너비아니		탕수육	사골육수		동태	
		가다랑어	오리고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액			
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		미국산	

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 기록합니다.
- 식단 운영·관리 지침 개정안을 반영하여 식단에 떡을 제외하였습니다.
  떡 제공을 원하는 경우 운영위원회에 증빙자료 제출 후 감수 요청하여 제공합니다.

▶ 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. → 둘째 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**

▶ 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」

「하루 우유 제공량은 180ml, 1팩 입니다.」