안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 해아뜰 식단

(3~5세)

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(바나나), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	과일(귤), 우유②	우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침⑤⑥	단호박카레라이스②⑤ ⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 둥굴레차, 모닝빵	흑임자크림뇨끼①②⑤ ⑥⑩⑮⑯,후레쉬번	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥, 요구르트	튀밥강정, 식혜	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	555/23/370	591/29/458	588/24/305	723/26/340	594/25/354	516/18/291
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	과일(배), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(사과), 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	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥,우유	채소주먹밥⑤, 요구르트	허니버터고구마②, 요구르트	통밀식빵①②⑤⑥,우유	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	과일(귤), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	당근스틱, 우유②,과일	누룽지죽, 우유②	과일(단감), 우유②	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯ /소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두부국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯
오후간식	토마토치즈리조또②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱,바나나	물만두⑤⑥⑩,우유	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	미니호떡①②⑤⑥, 요구르트	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	653/22/368	589/28/483	703/28/353	700/29/416	652/26/310	486/16/315
일자	23	24	25♥음식여행DAY♥	26	27	28
오전간식	과일(바나나), 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(배), 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤ ⑥⑩⑮⑯ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥,우유	단호박범벅①②⑤,후레쉬번,우유	배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩ 요구르트	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤, 요구르트	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	624/25/349	578/28/409	590/29/357	746/28/314	645/29/316	507/19/399
일자	30					
오전간식	과일(홍시), 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 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 **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	국내산육우. 한우	국내산육우. 한우	국내산육우. 한우	국내산육우. 한우	국내산육우. 한우
콩		식육·어육 가공품							수산물	
두부		참치통조림	훈제오리	너비아니		탕수육	사골육수		동태	
		가다랑어	오리고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액			
국내산		원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		러시아산	

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

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 해아뜰 저녁식단

(3~5세)

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	355/18/107	377/17/70	320/11/72	366/10/84	328/17/72
일자	9	10	11	12	13
저 녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 참치채소볶음⑤ 연근강정⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살데리야끼조림②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 숙주나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 양배춧국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤	보리밥, 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 무생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 청경챗국 삼치조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥
열량/단백질/칼슘	386/14/55	333/16/51	317/14/41	331/15/87	296/15/60
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	293/11/86	318/16/99	327/15/67	326/18/74	341/19/85
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	344/14/52	348/14/88	306/15/127	333/14/81	311/17/74
일자	30				
저 녁	현미밥, 배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥ 북어채무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥				
열량/단백질/칼슘	285/13/63				

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	국내산육우.한우	국내산육우.한우	국내산육우.한우	국내산육우.한우	
콩			식육·어육 가공품				수산물		
순두부	연두부		동그랑땡	참치통조림	훈제오리		동태		
			돼지고기	가다랑어	오리고기				
국내산	국내산		국내산	원양산	국내산		원양산		

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