안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 식단

<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	단호박카레라이스② ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑮ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(바나나), 찐감자	흑임자크림뇨끼①② ⑤⑥⑩⑮⑯	파프리카스틱, 짜조①⑤⑥⑩⑬⑯/초간장⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥	과일(귤), 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 ①②④⑤⑥	오이스틱, 채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	과일(사과), 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 훈제오리구이②⑤⑥⑫ ⑯/소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥ ⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥ ⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두부국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯
오후간식	과일(귤), 토마토치즈리조또②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	당근스틱, 멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤ ⑥	과일(단감), 미니호떡①②⑤⑥	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	25♥음식여행DAY♥	26	27	28
오전간식	양배추죽, 우유②	닭살찹쌀죽⑮, 우유②	브로콜리죽, 우유②	콩죽⑤, 우유②	타락죽②, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥ ⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤ ⑥⑩⑮⑯ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥ ⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	과일(바나나), 머핀①②⑤⑥	단호박범벅①②⑤	파프리카스틱, 배춧잎전또띠아①⑤⑥ ⑩	찐고구마, 옥수수차	과일(배), 김가루주먹밥⑤	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	498/20/314	461/21/268	504/23/320	540/22/294	548/23/302	405/16/362
일자	30					
오전간식	애호박죽, 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이② ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	과일(홍시), 삶은달걀①					
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.

"배춧잎전또띠아"
'맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 은상을 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	호주산	국내산(한우)	국내산(육우)	국내산(육우)	국내산(육우)		
콩			식육·어육 가공품							수산물			
두부	순두부	대두(콩죽)	참치통조림 가다랑어	훈제오리 오리고기	너비아니 쇠고기	너비아니 돼지고기	탕수육 돼지고기	사골육수 사골농축액	동태				
국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산				