안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

오즈어린이집 11월 식단
(만3~5세)

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	과일(배), 우유②	치즈② 우유②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	과일(샤인머스캣), 우유②	우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 도라지사과무침⑤⑥	하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마, 유산균음료	크림파스타 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥	튀밥강정, 유산균음료	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	구운멸치, 우유②	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(샤인머스캣), 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 돼지고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 생선가스①⑤⑧ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	구운달걀①, 보리차	핫케이크 ①②④⑤⑥	채소주먹밥⑤	고구마범벅②	크로와상①②⑤⑥	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(샤인머스캣), 우유②	치즈②, 우유②	당근스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	과일(배), 우유②	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯ /소스①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀스크램블① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 너비아니⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두부국⑤⑥, 배추김치⑨ 새우살부추전②⑤⑥⑩⑫⑮⑯
오후간식	토마토치즈리조또②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	미니호떡①②⑤⑥	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 생일잔치	28
오전간식	과일(샤인머스캣), 우유②	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 돼지고기짜장볶음②⑤⑥ ⑩⑮⑯ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨,피자①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥	찐단호박①②⑤	부추전①⑤⑧⑩	찐고구마, 옥수수차	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	과일(사과)
열량/단백질/칼슘	624/25/349	578/28/409	590/29/357	746/28/314	760/22/308	507/19/399
일자	30					
오전간식	과일(바나나), 우유②					
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	삶은달걀①, 유산균음료					
열량/단백질/칼슘	621/28/319					





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		참치통조림	훈제오리	너비아니		탕수육	사골육수		동태	
		가다랑어	오리고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액			
국내산		원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		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.

안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

오즈어린이집 11월 저녁식단
(만3~5세)

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 미역국⑤⑥⑯ 연두부찜⑤/양념장⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 김구이⑤	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 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살데리야끼조림②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 숙주나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 양배춧국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤	보리밥, 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑯ 무생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 청경챗국 군만두⑤⑥ 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 김구이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 달걀국① 쇠고기파채볶음⑤⑥⑯ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 오이볶음	기장밥, 깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥⑨ 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 떡갈비②⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 유부무침⑤⑥	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 계란후라이①⑤⑥ 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	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우		
콩			식육·어육 가공품					수산물		
순두부	연두부		동그랑땡	참치통조림	훈제오리			동태		
			돼지고기	가다랑어	오리고기					
국내산	국내산		국내산	원양산	국내산			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.

원산지 표시판

품목	원산지	품목	원산지
쇠고기	국내산	낙지	중국산
돼지고기	국내산	명태	러시아산
닭고기	국내산	고등어	노르웨이산
오리고기	국내산	갈치	국내산
양고기	국내산	오징어	국내산
염소	국내산	꽃게	국내산
배추	국내산	참조기	국내산
고춧가루	국내산	다랑어	원양산
쌀	국내산	아귀	중국산
콩	국내산	쭈꾸미	베트남산
넙치	국내산	가리비	중국산
조피볼락	국내산	우렁쉥이(멍게)	국내산
참돔	국내산	전복	국내산
미꾸라지	국내산	방어	국내산
뱀장어	국내산	부세	중국산

오즈어린이집

농림축산식품부 국립농산물품질관리원