안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 식단표

〈1-2세〉

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4 민다연생일	5	6	7
오전간식	쇠고기버섯죽⑯, 우유②	애호박죽, 우유②	새우살죽⑨, 우유②	누룽지죽, 우유②	게살죽①⑤⑥⑧⑫, 우유②	우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	단호박카레라이스②⑤ ⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침	샤브칼국수⑤⑥⑯ 추가밥 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	파프리카스틱 찐감자	허니버터고구마②	케이크, 주스, 샤인머스켓, 바나나	우유식빵①②⑤⑥	과일(사과,귤), 튀밥강정	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	493/21/328	526/20/414	611/19/286	545/20/319	487/21/325	400/15/271
일자	9	10	11 요리활동	12 숲체험	13 ♥바다탐험DAY♥	14
오전간식	당근죽, 우유②	치즈죽②, 우유②	아욱죽⑤⑥, 우유②	채소죽, 우유②	순두부죽⑤, 우유②	우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	쇠고기우엉주먹밥⑤⑥ ⑯ 주스	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	마파가지덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(방울토마토⑫)
오후간식	오이스틱, 구운달걀①	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	과일(배), 채소주먹밥⑤	흑임자크림뇨끼①②⑤ ⑥⑩⑮⑯	과일(귤), 통밀식빵①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질/칼슘	533/22/285	529/22/350	475/20/290	480/13/242	505/20/269	455/18/433
일자	16	17 ♥탄소제로DAY♥	18 월피퍼먼스	19	20	21
오전간식	황태죽, 우유②	밤죽, 우유②	닭죽⑮, 우유②	누룽지죽, 우유②	장국죽⑤⑥⑯, 우유②	우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯ /소스①⑤ 파프리카무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	유부초밥⑤⑥⑯ 주스	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두붓국⑤⑥, 배추김치⑨ 너비아니구이②⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯
오후간식	당근스틱, 토마토치즈리조또②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱	과일(샤인머스켓) 멸치쌀국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	바나나토핑요거트②⑤⑥	과일(배), 미니호떡①②⑤⑥	과일(키위)
열량/단백질/칼슘	553/20/332	584/22/325	400/13/258	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 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤ ⑥⑩⑮⑯ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑫ 실파미소장국⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
오후간식	파프리카스틱 머핀①②⑤⑥	단호박범벅①②⑤	과일(사과), 배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩	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 데리야끼두부구이②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침					
오후간식	오이스틱 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 **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	호주산	국산(한우)	국산(한우)	국산(한우)	국산(한우)
	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	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

11월 이유식

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
초기	차조미음	시금치미음	쇠고기미음⑯	브로콜리미음	배추미음	느타리버섯미음
중기	차조찹쌀죽	시금치달걀죽①	쇠고기미역죽⑯	브로콜리죽	닭살배추죽⑮	느타리버섯죽
후기 간식	연두부찜⑤	키위퓨레	파프리카스틱	구운식빵①②⑤⑥	과일(귤)	떠먹는요구르트②
후기 점심	차조채소무른밥	시금치달걀무른밥①	쇠고기미역무른밥⑯	브로콜리무른밥	닭살배추무른밥⑮	느타리버섯무른밥
완료기	차조채소진밥	시금치달걀진밥①	쇠고기미역진밥⑯	브로콜리진밥	닭살배추진밥⑮	느타리버섯진밥
일자	9	10	11	12	13	14
초기	쌀미음	당근미음	양배추미음	쇠고기미음⑯	청경채미음	두부미음⑤
중기	쌀죽	북어당근죽	양배추죽	쇠고기죽⑯	청경채죽	두부죽⑤
후기 간식	노른자스크램블에그①⑤	떡뻥	오이스틱	찐고구마, 보리차	영아용치즈②	영아용두유⑤
후기 점심	연근채소무른밥	북어당근무른밥	양배추무른밥	쇠고기채소무른밥⑯	청경채무른밥	두부가지무른밥⑤
완료기	연근채소진밥	북어당근진밥	양배추진밥	쇠고기채소진밥⑯	청경채진밥	두부가지진밥⑤
일자	16	17	18	19	20	21
초기	애호박미음	무미음	쇠고기미음⑯	오이미음	기장미음	표고버섯미음
중기	애호박달걀죽①	얼갈이무죽	쇠고기근대죽⑯	오이죽	기장채소죽	표고버섯당근죽
후기 간식	쌀튀밥	잔치국수①⑤⑥	당근스틱	떠먹는요구르트②	과일(사과)	영아용치즈②
후기 점심	애호박달걀무른밥①	얼갈이무무른밥	쇠고기근대무른밥⑯	닭살오이무른밥⑮	순두부기장무른밥⑤	표고버섯당근무른밥
완료기	애호박달걀진밥①	얼갈이무진밥	쇠고기근대진밥⑯	닭살오이진밥⑮	순두부기장진밥⑤	표고버섯당근진밥
일자	23	24	25	26	27	28
초기	쇠고기미음⑯	찹쌀미음	시금치미음	고구마미음	청경채미음	배미음
중기	쇠고기아욱죽⑯	새송이버섯찹쌀죽	시금치동태살죽	고구마죽	닭살청경채죽⑮	당근배죽
후기 간식	과일(바나나)	영아용치즈②	파프리카스틱	영아용두유⑤	구운식빵①②⑤⑥	단호박찜, 보리차
후기 점심	쇠고기아욱무른밥⑯	새송이버섯찹쌀무른밥	시금치동태살무른밥	고구마무른밥	닭살청경채무른밥⑮	당근배무른밥
완료기	쇠고기아욱진밥⑯	새송이버섯찹쌀진밥	시금치동태살진밥	고구마진밥	닭살청경채진밥⑮	당근배진밥
일자	30					
초기	두부미음⑤					
중기	두부브로콜리죽⑤					
후기 간식	과일(홍시)					
후기 점심	두부브로콜리무른밥⑤					
완료기	두부브로콜리진밥⑤					

구 분	4-5개월 (이유 준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)	12개월 (이유 완료기)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 6배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 묽기	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 묽기	무른 밥 보다 약간 수분이 없는 농도
열량/단백질/칼슘	21.7/0.4/0.4 (쌀미음) 27.0/0.5/0.7 (채소미음)	69.4/3.1/2.6 (육류죽) 64.7/1.8/1.4 (채소죽)	140.9/5.0/4.9 (육류무른밥) 98.4/2.0/4.4 (채소무른밥)	140.4/9.3/21.9 (육류진밥) 136.9/2.8/3.8 (채소진밥)
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식	진 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 완료기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙			
	10배미음(불린쌀:물=1:10)	7배죽(불린쌀:물=1:7)	6배죽(불린쌀:물=1:6)	5배죽(불린쌀:물=1:5)

원산지 표시	쌀(찹쌀, 현미 포함)		쇠고기 (국내산 육종 기입)	닭고기	두부 (콩)			동태
	밥	죽			연두부	두부	순두부	
	국내산	국내산	국산(한우)	국산	국내산	국내산	국내산	러시아산

식단 안내사항

▶ **생일식단 및 견학식단 안내**

- 식단 안내사항에 있는 다섯 개의 식단 중 한 개를 선택하여 원 내 사정에 맞게 사용하길 바랍니다. (식단감수 없이 사용가능)
- 식단표에 생일식단 및 견학식단을 선택하여 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**

①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣