안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 수수팥떡어린이집식단

<3-5세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	계절과일	오이스틱, 두유⑤	씨리얼⑤⑥, 우유②	누룽지죽	계절과일
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 황태채유정란국① 감자채볶음⑤⑥ 돈육배추나물⑤⑥⑩	보리쌀밥, 배추김치⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	기장밥, 배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 새우살양파조림⑤⑥⑨ 호박나물⑤⑥	혼합곡밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음①⑤⑥ 시금치나물	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 유산균음료② 7세 세상나들이
오후간식	유부초밥⑤⑥	호빵(찐빵)⑤⑥	떡볶이	핫케이크①②⑤⑥,우유②	찐고구마, 보리차
열량/단백질	555/23	591/25	588/26	594/25	723/26
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	계절과일	당근스틱, 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥,두유⑤	참치야채죽	계절과일
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 야채잡채⑤⑥ 연근조림⑤⑥	보리쌀밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤	기장밥, 배추김치⑨ 유정란순두부찌개⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	혼합곡밥, 배추김치⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물	다짐육마파가지덮밥 ⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 구이김⑤ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	연두부찜⑤/양념장⑥	고기호떡⑤⑥⑩	잼통밀식빵①②⑤⑥	구운계란①,매실차
열량/단백질	632/27	723/30	551/25	679/26	590/23
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	계절과일	오이스틱, 두유⑤	씨리얼⑤⑥, 우유②	누룽지죽	계절과일
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 돈육청국장⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥	보리쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 배추김치⑨ 소고기미역국⑯ 감자채볶음⑤ 고사리나물⑤⑥	혼합곡밥, 배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	당근표고버섯밥 /양념장⑤⑥ 두부국⑤⑥, 배추김치⑨ 유정란말이①②⑤⑥ 밤마실
오후간식	물만두⑤⑥⑩	두부버섯샐러드⑤⑥	가래떡,조청	멸치잔치국수⑤⑥	다짐육김치주먹밥⑤
열량/단백질	653/22	689/28	603/28	600/29	652/26
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	계절과일	당근스틱, 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥,두유⑤	게살야채죽	계절과일
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 두부김치국⑤⑥⑨ 돈육다짐육가지볶음⑤⑥⑩ 어묵야채볶음⑤⑥	보리쌀밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 훈제오리양파조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤	기장밥, 배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥	혼합곡밥, 배추김치⑨ 수제비국⑤⑥ 야채오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤	먼나들이- 오이도 박물관
오후간식	김계란주먹밥①⑤	단호박범벅①②⑤	쑥개떡⑤⑥	배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩	핫도그①②⑤⑥
열량/단백질	624/25	578/28	590/29	746/28	645/29
일자	**30(월)**				
오전간식	계절과일				
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥ 브로콜리무침				
오후간식	잔멸치주먹밥				
열량/단백질	621/28				

"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			국거리용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	
콩		식육·어육 가공품				수산물	
두부	청국장	참치통조림	훈제오리			동태	오징어
		가다랑어	오리고기				
국내산	국내산	원양어산	국내산			러시아산	국내산

식단 안내사항

▶안내사항

1. 수수팥떡은 'ICOOP', '두레생협'에서 제공되는 친환경 식재료만으로 작성한 식단입니다. 이 식단은 수수팥떡 어린이집 생활리듬에 따른 절기음식, 생일잔치 및 아이들 요리활동, 먼나들이 등 어린이집 일정에 맞게 생태유아공동체, 안산급식관리지원센터 식단을 참고하여 졸업한 학부모 '사랑' (정명옥) 영양사가 작성하였습니다.
2. 매달 제철 식재료를 충분히 활용하여 식단을 구성하며 '경기도 어린이 건강 과일'사업단에서 공급하는 과일이 식단에 포함되어 있습니다.
3. 모든 친환경 식재료는 수급 현황에 따라 변동이 될수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
4. 우리 식단은 요일에 따른 일정한 리듬으로 구성하였습니다. (오전– 월:계절과일 / 화:야채스틱,두유 / 수: 빵,두유 또는 씨리얼,우유 / 목: 계절죽(생일이 있는 경우는 과일로 대체합니다) / 금: 계절과일 : 오후– 월:주먹밥 / 화: 샐러드,밀가루류 / 수: 떡류 또는 쌀가루류 / 목:밀가루류 / 금:자연식 또는 찐음식) 매주 화요일은 육류 먹는날 / 목요일은 생선 및 해산물 먹는날 / 금요일은 한그릇 식사로 구성되었습니다. 단, 어린이집 일정에 따라, 또는 생일에 따라 요일이 변경될 수 있습니다
5. 특정식품(예: 우유, 계란, 고등어, 견과류등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다.
6. **생일식단** :매월 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 음식으로 구성된 생일식단을 제공합니다.
7. 오후간식으로 제공되는 떡종류는 부모님들의 동의서를 받고 제공합니다.

▶ **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