안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 해솔 건강식단

<만1-2세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	과일(바나나), 우유②	무가당요거트②	파프리카스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	과일(귤), 우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침	단호박카레라이스②⑤⑥⑩ ⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침
오후간식	찐감자, 둥굴레차	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥⑩ ⑮⑯	짜조①⑤⑥⑩⑬⑯ /초간장⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥	유과, 식혜
열량/단백질/칼슘	428/18/327	417/23/426	451/18/282	545/20/319	465/20/316
일자	9	10	11	12	13
오전간식	과일(배), 우유②	무가당요거트②	오이스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(사과), 우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 참치김치찌개⑤⑨ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 숙주된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침①⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥	보리밥, 배추김치⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 열무무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 들깨고사리국⑤⑥ 삼치된장마요구이①⑤⑥ 청경채나물
오후간식	구운달걀①, 보리차	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	통밀식빵①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	482/21/286	545/24/431	423/19/280	514/20/400	452/18/267
일자	16	17	18	19	20
오전간식	과일(귤), 우유②	무가당요거트②	당근스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	과일(단감), 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
오후간식	토마토치즈리조또②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱	물만두⑤⑥⑩	멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	미니호떡①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	496/17/325	469/22/443	531/21/315	548/23/391	546/21/290
일자	23	24	25♥튼튼DAY♥	26	27
오전간식	과일(바나나), 우유②	무가당요거트②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	과일(배), 우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 장어볼 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물
오후간식	머핀①②⑤⑥	단호박범벅①②⑤	배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩	찐고구마, 옥수수차	김가루주먹밥⑤
열량/단백질/칼슘	476/19/312	461/22/392	452/22/318	548/21/284	491/22/289
일자	30				
오전간식	과일(홍시), 우유②				
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 브로콜리무침				
오후간식	삶은달걀①, 유자차				
열량/단백질/칼슘	480/21/292				

"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	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-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	