안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

11월 석수오르다 식단표

〈3-5세〉

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	쇠고기버섯죽⑯, 우유②	찹쌀무죽, 우유②	근대죽⑤⑥, 우유②	누룽지죽, 우유②	게살죽①⑤⑥⑧⑫, 우유②
점 심	차조밥, 깍두기⑨ 시래기된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 부추달걀국①⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 시금치나물	잡곡밥, 배추김치⑨ 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도라지사과무침⑤⑥	단호박카레라이스②⑤⑥⑩ ⑫⑯⑱ 콩나물국⑤, 배추김치⑨ 김자반⑤ 유산균음료②	흑미밥, 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물무침
오후간식	과일(샤인머스켓), 찐감자	흑임자크림뇨끼①②⑤⑥⑩ ⑮⑯	파프리카스틱, 짜조①⑤⑥⑩⑬⑯/초간장⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥	과일(샤인머스켓), 튀밥강정
열량/단백질/칼슘	649/27/371	628/27/336	662/25/312	723/26/340	641/27/368
일자	9	10	11	12	13 ♥바다탐험DAY♥
오전간식	당근죽, 우유②	치즈죽②, 우유②	아욱죽⑤⑥, 우유②	애호박죽, 우유②	순두부죽⑤, 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	과일(샤인머스켓), 구운달걀①	땅콩크런치핫케이크 ①②④⑤⑥	오이스틱, 채소주먹밥⑤	허니버터고구마②	과일(배), 통밀식빵①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	706/28/311	725/29/406	625/26/318	648/26/477	666/25/287
일자	16	17	18 ♥탄소제로DAY♥	19	20
오전간식	황태죽, 우유②	시금치죽, 우유②	밤죽, 우유②	누룽지죽, 우유②	장국죽⑤⑥⑯, 우유②
점 심	흑미밥, 배추김치⑨ 호박새우젓국⑨ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯/소스 ①⑤ 파프리카무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 쇠고기근대된장국⑤⑥⑯ 달걀찜① 감자채볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침	기장밥, 깍두기⑨ 돼지고기청국장⑤⑥⑩ 새우살부추전⑤⑥⑨ 우엉채볶음⑤⑥
오후간식	과일(배), 토마토치즈리조또②⑤⑥⑫⑮⑯ ⑱	물만두⑤⑥⑩	당근스틱, 멸치쌀국수⑤⑥	바나나토핑요거트②⑤⑥	과일(샤인머스켓), 미니호떡①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	734/26/377	603/26/362	778/29/367	700/29/416	714/27/313
일자	23	24	25♥음식여행DAY♥	26	27
오전간식	양배추죽, 우유②	닭살찹쌀죽⑮, 우유②	브로콜리죽, 우유②	콩죽⑤, 우유②	타락죽②, 우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 메추리알짜장볶음②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 시금치나물	수수밥, 깍두기⑨ 사골시래깃국⑤⑥⑯ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무챗국⑤⑥ 닭살매실청조림⑤⑥⑮ 청경채나물
오후간식	과일(샤인머스켓), 머핀①②⑤⑥	단호박범벅①②⑤	파프리카스틱, 배춧잎전또띠아①⑤⑥⑩	찐고구마, 옥수수차	과일(배), 짜장밥⑤
열량/단백질/칼슘	655/25/351	603/27/286	664/31/360	735/30/329	727/30/334
일자	30				
오전간식	애호박죽, 우유②				
점 심	현미밥, 배추김치⑨ 북어채감잣국⑤⑥ 데리야끼두부구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 브로콜리무침				
오후간식	과일(배), 삶은달걀①				
열량/단백질/칼슘	672/29/319				

"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	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
	콩			식육·어육 가공품						수산물	
	두부	순두부	대두(콩죽)	참치통조림	훈제오리	너비아니		탕수육	사골육수	동태	
				가다랑어	오리고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	사골농축액		
	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

석수오르다 11월 저녁식단

〈3-5세〉

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 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 연두부찜⑤/양념장⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 콩나물된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 단호박조림⑤	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 연근강정⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살데리야끼조림②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 숙주나물무침	흰쌀밥, 깍두기⑨ 양배춧국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤	보리밥, 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 무생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 청경챗국 삼치조림⑤⑥ 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 도토리묵무침⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 달걀국① 쇠고기파채볶음⑤⑥⑯ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 어묵된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 오이볶음	기장밥, 깍두기⑨ 새우살국⑤⑥⑨ 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 돼지고기폭찹②⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 쑥갓유부무침⑤⑥	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 북어채무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥				
열량/단백질/칼슘	285/13/63				

원산지표시									
쌀(찹쌀, 현미 포함) 밥	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)				
	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-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.