기관명: 오르투스 하늘별어린이집

11월 식단표(오전죽식형B, 1~2세)

영영아 이유식 완료기로 인해1-2세 식단으로 제공함

과천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	찹쌀무죽⑤⑥	두부당근죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	채소스프②⑥	흑임자죽
점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 김치⑨	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식	온메밀국수, 제철과일③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	제철과일,우유②	제철과일,우유②	찐감자,두유⑤	
열량/단백질	454 kcal / 16 g	441 kcal / 20 g	431 kcal / 13 g	415 kcal / 17 g	410 kcal / 17 g	282 kcal / 7 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 생일	13(금)	14(토)
오전간식	양배추죽	현미씨리얼,우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	녹두죽	호박죽⑤⑥	오곡죽
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 생선구이⑤⑥ 연근유자청무침 김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티, 제철과일⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 차①⑤	제철과일,우유②	제철과일,치즈②	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	439 kcal / 16 g	433 kcal / 14 g	423 kcal / 20 g	429 kcal / 17 g	435 kcal / 13 g	277 kcal / 7 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	파프리카죽	흰살생선죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	채소죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 김치⑨	잡곡밥 흰살생선맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 방풍나물⑤⑥ 김치⑨	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 제철과일
오후간식	단호박찜,차	제철과일,우유②	제철과일,우유②	크로와상*과일잼, 우유①②⑥	모듬어묵탕, 제철과일⑤⑥	
열량/단백질	424 kcal / 15 g	410 kcal / 16 g	396 kcal / 18 g	451 kcal / 16 g	395 kcal / 20 g	283 kcal / 8 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼,우유②	버섯죽	얼갈이죽	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 생선감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 김치⑨	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식	플레인요거트,제철과일②	연근탕수*소스⑤⑥	제철과일,우유②	제철과일,두유⑤	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	413 kcal / 16 g	404 kcal / 13 g	441 kcal / 19 g	281 kcal / 11 g
날 짜	30(월)	생일식단				
오전간식	달걀죽①	제철과일 (또는 감자스프②⑥)				
점 심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 김치⑨				
오후간식	감자버터구이,차②	케이크,우유①②⑥				
열량/단백질	431 kcal / 17 g	441(458) kcal / 16(17) g				

<알레르기 유발식품>

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

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

"국없는날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.

※ 연령별달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.

원산지 표시

쌀	콩		김치		쇠고기(국내산)			쇠고기
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우	젖소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	호주산

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		식육 · 어육 가공품	
			명태(동태)	고등어		
국내산	국내산	국내산	러시아 산	국내산		

식육 · 어육 가공품

어묵	돈육강정	크래미	참치(다랑어)	미트볼
오징어, 갈치, 명태 국내 , 러 시 아 산	돼지고기 국내 산	오징어, 갈치, 명태 국내, 러 시 아 산	원양 산	돼지고기 국내 산 쇠고기 국내 산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

식단 안내 및 이용방법

- 과천시어린이·사회복지급식관리지원센터는 **이유식3종, 일반형, 오전죽식형A, 오전죽식형B, 시간연장형, 아동/청소년기형** 식단을 제공하고 있습니다. 식단은 **1~2세와 3~5세로 구분하여 제공**함을 알려드리며 기관의 특성에 맞는 식단을 사용하시기 바랍니다. 식단에 대한 세부사항은 **"센터 홈페이지", "센터 네이버블로그" 식단안내문**을 참고해주시기 바랍니다.
  - 1~2세는 3~5세에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부메뉴에 대하여 대체식이 제공되며 아래와 같이 조리법 및 배식방법을 달리하여 제공하시기 바랍니다.

잡곡밥	반찬류
조, 수수 등의 부드러운 잡곡사용, 혼합비율 5%내외	잘게 잘라 배식(1~2cm), 고춧가루 사용하지 않기, 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리

- **영양섭취기준**

	에너지 (Kcal)	단백질 (g)
1-2세	900	20
3-5세	1400	25

- **식단의 제공메뉴 중 김치, 채소스틱, 제철과일, 생선, 빵, 떡류는 기관에서 제공하는 메뉴로 변경하여 사용하시기 바랍니다.**
  예) 김치 → 깍두기, 배추김치 / 생선 → 고등어, 삼치 / 빵 → 카스테라, 크림빵

11월

< 제철식품 안내 >

채소류	과일류
무, 배추, 늙은호박, 브로콜리, 당근, 우엉, 연근, 시금치, 얼갈이, 청경채, 방풍나물, 단호박, 밤	사과, 유자, 석류, 배, 키위, 귤, 감

- **식자재 수급 사정에 따라 동일 식품군 내에서 메뉴를 변경하여 사용할 수 있습니다.**

구분	대체가능식품	
밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 잡곡종류로 시설에서 구매가능 한 어느 잡곡이나 사용가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 대구살무국, 참치김칫국, 오징어무국 등
주반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	갈치조림(구이), 삼치조림(구이), 오징어볶음 등
	난류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
부반찬	오이, 버섯, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 양상추, 가지, 피망, 시금치, 열무, 숙주나물, 양배추, 콩나물 등을 제철채소 대체가능	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 키위, 포도, 바나나, 사과 등	
떡	무지개떡, 증편, 시루떡, 바람떡, 구름떡, 백설기 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 팥빵, 롤빵, 슈크림빵, 도넛 등	
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

- **식단 감수 안내**

- 식단 감수는 과천시어린이급식관리지원센터에 등록된 시설에 한하여 가능하며, 본 센터식단에 대해서만 감수가 가능합니다.
- 기관의 사정에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수요청서에 기관명과 식단변경요청 이유를 작성하여 **변경된 식단, 요청서**를 센터로 보내주시기 바랍니다.
- **감수요청서 양식은 "센터 홈페이지-자료마당-서식자료", "센터 네이버블로그-정보/자료-서식자료"에 첨부파일로 게시되어 있습니다.**

※ 센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 사용하실 경우 책임지지 않으며 급식이 제공된 이후의 식단감수는 불가능합니다.