아이 부모 교사가 행복한 세상
시립은여울어린이집

2026년 11월 식단_중식형(1~2세)

오산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
열량/단백질	398kcal/17g	421kcal/18g	433kcal/18g	409kcal/16g	404kcal/16g	318kcal/10g
오전간식	바나나	미나리당근죽	샤인머스캣	흑임자밤죽	단감	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 파래달걀국① ⭐쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(사과)
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	부추전⑤⑥	수제비⑥	유부초밥①⑤⑥	✿
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
열량/단백질	422kcal/16g	452kcal/15g	445kcal/15g	425kcal/15g	433kcal/17g	276kcal/13g
오전간식	배	양송이버섯수프②⑥	배	쇠고기찹쌀죽⑯	파인애플	두유⑤
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	찐고구마, 우유②	채소주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	✿
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
열량/단백질	434kcal/17g	406kcal/16g	441kcal/19g	395kcal/16g	409kcal/14g	308kcal/12g
오전간식	배	모둠채소죽	샤인머스캣	닭살부추죽⑮	키위	미숫가루⑤+우유②
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(귤)
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②	연근채소볶음밥⑤⑥	✿
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
열량/단백질	417kcal/15g	411kcal/15g	415kcal/16g	427kcal/11g	436kcal/17g	265kcal/9g
오전간식	파인애플	흰살생선살양파죽	배	생일잔치 삼색채소죽	사과	두유⑤
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥⑯ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 후식(단감)
오후간식	단호박범벅①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	⭐돈육배추전⑤⑥⑩ 어린이주스	생일케이크①②⑤⑥	어묵잡채⑤⑥, 우유②	✿
날짜	30일 (월)					
열량/단백질	429kcal/17g					
오전간식	오렌지					
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②					

식품 알레르기 유발식품 번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

⭐ 이달의 식재료!! : 배추

- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 낙지: 베트남산 동태명태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수입산인 경우 국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	2일 탕수육 - 돼지고기 국내산 13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

아이 부모 교사가 행복한 세상
시립은여울어린이집

2026년 11월 식단_석식형(1~2세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	241kcal/11g	258kcal/10g	268kcal/11g	257kcal/9g	254kcal/12g
석 식	보리밥 맑은아욱국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새송이버섯국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭개장⑮ 우유달걀찜①② 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	274kcal/13g	241kcal/10g	249kcal/8g	244kcal/11g	244kcal/12g
석 식	쇠고기무밥⑯ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은토란국⑤ 동태살강정⑤⑥⑫ 배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지목살된장구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기당근볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 북엇국 쇠고기파프리카잡채 ⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	241kcal/8g	270kcal/10g	251kcal/10g	254kcal/14g	248kcal/11g
석 식	기장밥 맑은단호박국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	보리밥 주꾸미연포국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	274kcal/13g	255kcal/13g	246kcal/10g	242kcal/11g	258kcal/11g
석 식	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 청포묵미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 매실소스닭살구이⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 고사리달걀국① 청경채나물 배추김치⑨ 후식(배)	보리밥 감자양팟국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 콘슬로우샐러드①⑤ 배추김치⑨
날짜	30일 (월)	식품 알레르기 유발식품 번호			
열량/단백질	249kcal/11g				
석 식	차조밥 맑은숙주국 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우 국가명 작성	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산 주꾸미: 베트남산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	16일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산소고기-국내산수입산

아이 부모 교사가 행복한 세상
시립은여울어린이집

2026년 11월 식단_중식형(3~5세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)	7일 (토)
열량/단백질	612kcal/26g	613kcal/26g	618kcal/25g	629kcal/25g	622kcal/24g	433kcal/13g
오전간식	바나나	미나리당근죽	샤인머스캣	흑임자밤죽	단감	미숫가루⑤+우유②
중 식	쌀밥 파래달걀국① 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 깻잎순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비짓국⑤ 시래기순살찜닭⑤⑥⑮ 팽이버섯나물 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 맑은새우살국⑨ 유부파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은근댓국⑤⑥ 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	양지쌀국수⑤⑥⑯ 영양주먹밥⑤ 배추김치⑨ 후식(사과)
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	부추전⑤⑥	수제비⑥	유부초밥①⑤⑥	✿
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
열량/단백질	649kcal/25g	639kcal/22g	649kcal/22g	654kcal/23g	631kcal/25g	397kcal/18g
오전간식	배	양송이버섯수프②⑥	배	쇠고기찹쌀죽⑯	파인애플	두유⑤
중 식	차조밥 맑은낙지국⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은쑥갓국 오리불고기⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 맑은건홍합국⑱ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 오이볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 닭고기채소국⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 깍두기⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑯ 맑은시금칫국 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	삶은달걀①, 식혜	찐고구마, 우유②	채소주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	✿
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
열량/단백질	619kcal/24g	625kcal/25g	643kcal/27g	608kcal/24g	629kcal/22g	417kcal/16g
오전간식	배	모둠채소죽	샤인머스캣	닭살부추죽⑮	키위	미숫가루⑤+우유②
중 식	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 김칫국⑤⑥⑨ 미나리콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은청경챗국 임연수데리야끼조림⑤⑥⑩ 들깨무나물 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기사태조림⑤⑥⑩ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 배추나물 깍두기⑨	새우살간장덮밥⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(귤)
오후간식	잔치국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	딸기잼+모닝빵①②⑤⑥ 우유②	감자메시②	연근채소볶음밥⑤⑥	✿
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
열량/단백질	607kcal/22g	632kcal/23g	613kcal/25g	657kcal/17g	636kcal/24g	376kcal/12g
오전간식	파인애플	흰살생선살양파죽	배	생일잔치 삼색채소죽	사과	두유⑤
중 식	보리밥 닭가슴살미역국⑮ 두부부침①⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 맑은시래깃국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 표고버섯볶음⑤ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥⑯ 배추김치⑨	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 얼갈이나물 깍두기⑨	우동⑤⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 후식(단감)
오후간식	단호박범벅①⑤, 우유②	들깨칼국수⑥	돈육배추전⑤⑥⑩ 어린이주스	생일케이크①② ⑤⑥	어묵잡채⑤⑥, 우유②	✿
날짜	30일 (월)					
열량/단백질	625kcal/24g					
오전간식	오렌지					
중 식	쌀밥 우거지탕국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤ 봄동나물 깍두기⑨					
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②					

식품 알레르기 유발식품 번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

이달의 식재료!! : 배추

- 이달의 식재료 가정통신문 및 활동지가 제공되오니 식생활 교육에 활용해 주세요!

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	고등어: 국내산 낙지: 베트남산 동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	2일 탕수육 - 돼지고기 국내산 13일 동그랑땡 - 돼지고기 국내산 25일 떡갈비 - 돼지고기 국내산, 쇠고기 국내산

아이 부모 교사가 행복한 세상
시립은여울어린이집

2026년 11월 식단_석식형(3~5세)

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성자: 영양팀

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금)
열량/단백질	370kcal/17g	397kcal/15g	413kcal/17g	396kcal/14g	390kcal/18g
석 식	보리밥 맑은아욱국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은새송이버섯국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 실곤약채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭개장⑮ 우유달걀찜①② 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
열량/단백질	374kcal/17g	370kcal/16g	383kcal/13g	376kcal/17g	376kcal/19g
석 식	쇠고기무밥⑯ +양념장⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	보리밥 맑은토란국⑤ 동태살강정⑤⑥⑫ 배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지목살된장구이⑤⑥⑩ 미나리나물 배추김치⑨	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 닭고기당근볶음⑤⑥⑮ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 북엇국 쇠고기파프리카잡채⑤⑥⑯⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
열량/단백질	370kcal/12g	415kcal/16g	386kcal/15g	391kcal/21g	381kcal/17g
석 식	기장밥 맑은단호박국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	보리밥 주꾸미연포국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은대구살국 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 시금치깨소스무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
열량/단백질	422kcal/20g	393kcal/20g	378kcal/15g	372kcal/17g	379kcal/17g
석 식	쌀밥 백짬뽕국⑤⑰ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 청포묵미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은유부국⑤⑥ 매실소스닭살구이⑤⑥⑮ 양배추무침 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 고사리달걀국① 청경채나물 배추김치⑨ 후식(배)	보리밥 감자양팟국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀⑤⑥⑩⑫ 콘슬로우샐러드①⑤ 배추김치⑨
날짜	30일 (월)				
열량/단백질	383kcal/17g				
석 식	차조밥 맑은숙주국 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨				

식품 알레르기 유발식품 번호

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우 국가명 작성	국내산	국내산	동태·명태: 러시아산 오징어: 국내산 주꾸미: 베트남산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산·쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	16일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산,소고기-국내산,수입산

11월 이달의 식재료 배추



배추는 식이섬유소를 많이 함유하고 있어 변의 양을 증가시키며,
장의 운동을 촉진시켜 장 건강에 도움을 줍니다.

쇠고기배추조림

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
쇠고기, 등심, 날것	26	40
배추	13	20
진간장	1.3	2
설탕	0.6	1
맛술	0.6	1
다진마늘	0.3	0.5
참기름	0.06	0.1
후추	0.03	0.05

조리방법

① 쇠고기, 배추는 2x2x0.5cm 크기로 썰어 준비한다.

② 볼에 진간장, 설탕, 맛술, 다진마늘, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념장을 만든다.

③ 팬에 ①, ②, 소량의 물을 넣고 조려 완성한다.

완성사진



	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1인 분량 영양가	1-2세	39	89	4.3	10.5	92
	3-5세	60	136	6.7	16.1	142

돈육배추전

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
돼지고기, 등심, 날것	13	20
배추	6.5	10
양파	3	5
부침가루	6.5	10
후추	0.03	0.04
식용유	2	3

조리방법

① 돼지고기, 배추, 양파는 잘게 다져 준비한다.

② 볼에 ①, 부침가루, 후추, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다.

③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 부쳐 완성한다.

* 1-2세의 경우 작게 썰어서 제공한다.

완성사진



	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1인 분량 영양가	1-2세	35	62	3.8	6.6	57
	3-5세	45	96	5.8	10.2	88

배추베이컨토마토스파게티

재료	1인 재료량(g)	
	1-2세	3-5세
토마토	46	70
스파게티면	23	35
배추	13	20
베이컨	6.5	10
토마토케찹	4.9	7.5
다진마늘	1.3	2
설탕	0.7	1
후추	0.03	0.04
식용유	1.6	2.5

조리방법

① 토마토는 십자모양으로 칼집을 넣은 후 끓는 물에 데쳐 껍질을 제거한다.

② ①은 잘게 다지고 배추, 베이컨은 2x0.3cm 크기로 채 썰어 준비한다.

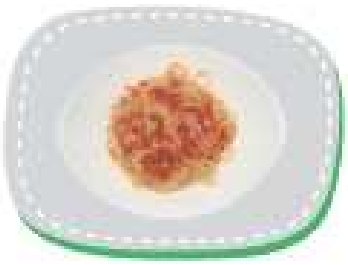
③ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 토마토를 넣고 볶는다.

④ ③에 물, 설탕을 넣고 끓이다가 토마토케찹, 후추를 넣고 끓여 소스를 만든다.

⑤ 끓는 물에 식용유를 넣고 스파게티면을 넣어 8-10분 정도 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 제거한다.

⑥ 팬에 배추, 베이컨, ④, ⑤를 넣고 볶아 완성한다.

완성사진



* 1-2세 경우 면의 길이가 짧지 않도록 썰어서 제공한다.

	구분	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1인 분량 영양가	1-2세	85	135	4.5	17.9	97
	3-5세	130	208	6.9	27.6	149

2026 가정통신문 26-11호

식품첨가물, 안전한가요?



1. 식품첨가물이란?

식품을 제조·가공할 때 저장성, 기호성, 영양성 등의 향상을 위해 **원재료 이외에 첨가하는 물질**입니다.

2. 식품첨가물의 역할과 종류

❶ 풍미증진



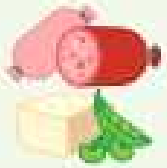
- 감미료
- 향미증진제
- 산미료

❷ 기호성 향상



- 착색료
- 착향료
- 발색제
- 표백제

❸ 품질유지



- 보존료
- 방부제
- 산화방지제

❹ 유화성 증진



- 유화제
- 증점제

❺ 영양증진



- 영양강화제

3. 식품첨가물을 섭취해도 안전한가요?

식품의약품안전처는 엄격한 기준에 근거하여 안정성을 입증한 식품첨가물에 대해서만 사용을 허가하고 있습니다.
또한 식품첨가물별 여러 실험을 거쳐 사용량 기준을 과학적으로 관리하고 있습니다.
그러나 **식품첨가물이 함유된 가공식품을 많이 섭취하는 것으로 인한 영양불균형 문제가 발생할 수 있으므로 특히 성장기의 어린이에게는 균형 잡힌 식생활과 자연식품 섭취가 중요합니다.**

4. 식품첨가물 섭취를 줄이는 방법

❶ 햄, 소시지에 함유되어있는 발색제, 보존료 등은 끓는 물에 1분간 데치기
❷ 게맛살에 함유되어있는 착색제, 산도조절제 등은 흐르는 찬물에 씻기
❸ 단무지에 함유되어있는 감미료는 찬 물에 5분 동안 담가두기
❹ 두부에 함유되어있는 응고제, 살포제는 흐르는 물에 씻어서 조리하고 남은 두부는 생수에 담가 보관하기

오산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처: 식품의약품안전처