2026년 11월 후기 이유식 식단표

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

요일		11월 2일(월)		11월 3일(화)		11월 4일(수)		11월 5일(목)		11월 6일(금)		11월 7일(토)	
오전간식		쇠고기가지죽⑯		미역죽		들깨배추죽		숙주당근죽		황태무죽		닭살시금치죽⑮	
중식		숙주당근무른밥		황태무진밥		노른자시금치진밥①		두부버섯무른밥⑤		기장가지무른밥		단호박진밥	
오후간식		제철과일+플레인요거트②		제철과일+요구르트②		유기농쌀과자		으깬 단호박		다진오이+치즈②		-	
열량 (kcal)	단백질 (g)	261	7.9	288	15.1	298	8	242	6	266.4	13.9	213	
요일		11월 9일(월)		11월 10일(화)		11월 11일(수)		11월 12일(목)		11월 13일(금)		11월 14일(토)	
오전간식		두부감자죽⑤		애호박양파죽		노른자청경채죽①		닭살아욱죽⑮		모듬채소죽		흑미브로콜리죽	
중식		콩나물김무른밥⑤		닭살아욱진밥⑮		오이감자무른밥		브로콜리사과진밥		두부애호박진밥⑤		노른자무른밥①	
오후간식		영양주먹밥⑤		제철과일+플레인요거트②		잘게 썬 미니우동⑤⑥		다진파프리카+치즈②		제철과일+요구르트②		-	
열량 (kcal)	단백질 (g)	274	7	262	10.9	286	7	256	8.9	255	5.1	253	7
요일		11월 16일(월)		11월 17일(화)		11월 18일(수)		11월 19일(목)		11월 20일(금)		11월 21일(토)	
오전간식		고구마죽		두부가지죽⑤		참깨무죽		수수연근죽		쇠고기파프리카죽⑯		닭살버섯죽⑮	
중식		흰살생선진밥 (노른자파프리카진밥①)		모듬버섯무른밥		닭가슴살진밥⑮		두부근대무른밥⑤		고구마양파무른밥		시금치참깨진밥	
오후간식		잘게 썬 잔치국수⑤⑥		제철과일+플레인요거트②		제철과일+요구르트②		다진당근+치즈②		스크램블에그①②		-	
열량 (kcal)	단백질 (g)	330/11	338/8	198	5	211	7	214	5	294	12	217	7
요일		11월 23일(월)		11월 24일(화)		11월 25일(수)		11월 26일(목)		11월 27일(금)		11월 28일(토)	
오전간식		브로콜리죽		닭살청경채죽⑮		애호박죽		노른자오이죽①		두부당근죽⑤		차조배추죽	
중식		노른자애호박진밥①		차조배추진밥		쇠고기우엉무른밥⑯		감자청경채무른밥		브로콜리진밥		닭살콩나물무른밥⑤⑮	
오후간식		제철과일+플레인요거트②		제철과일+요구르트②		다진오이+치즈②		잘게 썬 우유스탁빵①②⑤⑥		김가루주먹밥		-	
열량 (kcal)	단백질 (g)	291	8.9	243	6.1	257.4	7.9	290	6	261	6	211	8
요일		11월 30일(월)											
오전간식		쇠고기죽⑯											
중식		흑미근대진밥											
오후간식		제철과일+플레인요거트②											
열량 (kcal)	단백질 (g)	266	8.9										

밥, 죽	
쌀(백미,흑미)	쇠고기
국내산	국내산(한우)
닭고기	두부
국내산	국내산

- 식단 작성자 : 순회지원2팀 김현정, 오민경 영양사 / 발행일 : 2026.10.20.(화)
- **후기 이유식은 오전 간식, 중식, 오후 간식으로 나누어져 있습니다.**
- 위 식단은 영·유아의 개월 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
- 후기 이유식 식단 내 열량 및 단백질 산출표에는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 열량 및 단백질 함량이 제외되어 있습니다. 아래 산출표 확인 후 제공되는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 영양소 함유량을 더하여 초록색칸에 표기하시기 바랍니다.
- 수산물 대체 식품(메뉴)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

이유식 후기 (9~11개월)		
농도		숟가락으로 떠서 기울여도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:불린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량		하루 3회 (조식+중식+간식 1회+석식), 플레인요구르트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
사용 가능한 식품	곡류	녹두 등 거의 모든 종류 가능, 밀가루는 식품 알레르기 반응이 없는 경우에 사용 가능
	채소	가지, 도라지, 숙주, 우엉, 콩나물 등 대부분의 종류 가능, 토마토와 파프리카는 첫돌 이후부터 사용
	과일	멜론, 살구, 참외, 포도즙, 귤즙(신맛이 나는 과일은 첫돌 이후부터 사용하는 것이 좋습니다)
	육류,콩류	쇠고기, 닭고기(기름기 제거 후 사용), 두부
	어·패류	갈치, 동태, 멸치, 병어
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류	김, 다시마, 미역, 파래(짠맛에 주의하여 사용)
	간식류	- 잘게 썬 식빵이나 떡 같은 핑거푸드, 으깬 채소나 곡류(감자, 고구마, 단호박, 옥수수 등) - 영아용 치즈, 설탕이 들어있지 않은 플레인요거트(호상), 잘게 썬 과일, 잘게 썬 면 등
주의사항		① 식재료는 3~5mm 정도 크기로 잘게 썰어 조리합니다. ② 일일 3끼는 모두 다른 메뉴로 제공합니다. ③ 꿀, 게, 달걀흰자, 돼지고기, 등푸른생선, 새우, 생우유, 조개류, 토마토 등 식품알레르기를 유발할 수 있는 식품은 제한합니다. **특히 꿀과 생우유는 절대 제공하지 않습니다.** ④ 천연 조미료나 육수를 적극 활용하여 이유식을 조리합니다.

시립은계우미린레이크어린이집

2026년 11월 식단표 (1~2세)

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

요일	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	쇠고기가지죽⑯, 제철과일	미역죽	들깨배추죽, 제철과일	숙주당근죽	황태무죽, 당근스틱	닭살시금치죽⑮
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ (참치채소전⑤⑥) 시금치나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	442/22	502/16	486/16	502/23 / 492/17	498.9/26.4	360/13
요일	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	두부감자죽⑤, 제철과일	애호박양파죽	노른자청경채죽①, 제철과일	닭살아욱죽⑮	모듬채소죽, 오이스틱	흑미브로콜리죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/백김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연령별메뉴 안매운깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	455/21 / 504/18	500/19	511/22	496/23	474.5/18.4	362/12
요일	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	고구마죽, 제철과일	두부가지죽⑤	참깨무죽, 제철과일	수수연근죽	쇠고기파프리카죽⑯, 파프리카스틱	닭살버섯죽⑮
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	481/15	485/19 / 519/19	510/16	519/19	480.1/21.3	336/18
요일	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	브로콜리죽, 제철과일	닭살청경채죽⑮	애호박죽, 제철과일	노른자오이죽①	두부당근죽⑤, 당근스틱	차조배추죽
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/백김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질	444/18	505/17	450/18	493/17	471.9/18.4	367/21
요일	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	쇠고기죽⑯, 제철과일					
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.				
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	523/19					

■ 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있음을 알려드립니다.

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류			쇠고기				돼지고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	볶음용	조림용	찜용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산

닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟		수산물 가공품	참치
		동태		돼지고기	쇠고기	닭고기			다랑어
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양산

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

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

시흥은계우미리레이크어린이집

2026년 11월 식단표 (3~5세)

시흥시 어린이·사회복지급식관리지원센터

요일	11월 2일(월)	11월 3일(화)	11월 4일(수)	11월 5일(목)	11월 6일(금)	11월 7일(토)
오전간식	쇠고기가지죽⑯, 제철과일	미역죽	들깨배추죽, 제철과일	숙주당근죽	황태무죽, 당근스틱	닭살시금치죽⑮
중식	수수밥/깍두기⑨ 황태국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침	흰쌀밥/깍두기⑨ 안매운어묵김칫국⑤⑥⑨ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 건곤드레나물⑤⑥	돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 두부배춧국⑤ 삼치매실청구이⑤⑥ (참치채소전⑤⑥) 시금치나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 채소게살탕①⑤⑥⑧ 오리고기주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 김자반
오후간식	옥수수당근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②	크림스파게티①②⑤⑥⑩⑮⑯	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	620/33	686/22	605/21	616/26 653/23	612.9/31.4	471/16
요일	11월 9일(월)	11월 10일(화)	푸른데이 11월 11일(수)	11월 12일(목)	11월 13일(금)	11월 14일(토)
오전간식	두부감자죽⑤, 제철과일	애호박양파죽	노른자청경채죽①, 제철과일	닭살아욱죽⑮	모듬채소죽, 오이스틱	흑미브로콜리죽
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 순살동태찜⑤⑥ (돼지갈비찜⑤⑥⑩) 반달오이무침	흑미밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤ 김달걀말이①⑤ 건취나물볶음⑤⑥	닭고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 맑은애호박국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 쇠고기배추조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/백김치⑨ 유부팟국⑤⑥ 연정벌메뉴 깐풍돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥
오후간식	영양주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	감자사과범벅①⑤, 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	584/28 647/23	670/26	663/29	629/29	629.5/24.4	476/16
요일	11월 16일(월)	11월 17일(화)	11월 18일(수)	11월 19일(목)	11월 20일(금)	11월 21일(토)
오전간식	고구마죽, 제철과일	두부가지죽⑤	참깨무죽, 제철과일	수수연근죽	쇠고기파프리카죽⑯, 파프리카스틱	닭살버섯죽⑮
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염연두부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼색수제비국⑥ 가자미무조림⑤⑥ (돼지고기무조림⑤⑥⑩) 고사리볶음⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	기장밥/깍두기⑨ 맑은채개장국⑤⑥ 짜장찜닭②⑤⑥⑩⑮⑯ 신메뉴 알배추맛살전①⑤⑥⑧	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 맑은근대국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	크로와상①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	-
열량/단백질	663/23	653/27 697/26	687/21	694/26	663.1/31.3	436/24
요일	11월 23일(월)	11월 24일(화)	푸른데이 11월 25일(수)	11월 26일(목)	11월 27일(금)	11월 28일(토)
오전간식	브로콜리죽, 제철과일	닭살청경채죽⑮	애호박죽, 제철과일	노른자오이죽①	두부당근죽⑤, 당근스틱	차조배추죽
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 쑥갓유부국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	흑미밥/배추김치⑨ 애호박채국⑤⑥ 생선까스+허니머스타드소스 ①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥	안매운마파두부덮밥⑤⑥ 돈육부추국⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 매생이국⑤⑥ 저당쇠고기불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤ 파프리카달걀부침①⑤ 볼어묵버섯조림⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 도라지양념무침⑤⑥
오후간식	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	쑥갓어묵탕⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥, 우유②	우엉주먹밥⑤	-
열량/단백질	651/29	674/22	611/26	678/24	611.9/24.4	473/27
요일	11월 30일(월)	식단 작성자 : 김현정, 김희선, 오민경 영양사 / 발행일 2026.10.20.(화)				
오전간식	쇠고기죽⑯, 제철과일					
중식	기장밥/배추김치⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대무침⑤⑥	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.				
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥, 옥수수차					
열량/단백질	703/25					

■ 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있음을 알려드립니다.

밥, 죽	배추김치		백김치	콩류			쇠고기				돼지고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	볶음용	조림용	찜용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산

닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		치킨너겟		수산물 가공품	참치
		동태		돼지고기	쇠고기	닭고기			다랑어
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양산

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

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.(근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

시흥은계우미리레이크어린이집

2026년 11월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

■ **연령별 영양소 섭취기준**

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

①1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
* 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
* 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)
②식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

■ **식단 내 표기 사항**

① 신메뉴 : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공
② 연령별메뉴 : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세, 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공
③ 푸른데이 : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기율 등을 고려한 메뉴 제공

■ **식단 테마 '제철 푸드 브릿지' : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 *푸드 브릿지**

*푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램
- 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1·2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3·4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공
- 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

■ **11월의 제철 채소 [배추]**

배추는 잎과 줄기를 모두 식용하는 엽경채류 채소로 사계절 내내 다양한 요리에 활용되고 있습니다.
전체의 95% 정도가 수분으로 이루어져 100g당 12kcal로 열량이 낮습니다. 또한 비타민 C와 식이섬유가 풍부하게 들어 있어 장운동을 활발하게 하여 배변 활동에 도움을 줄 수 있습니다. 배추는 불에 익혀서 조리하는 것보다 김치를 담가 섭취할 경우 비타민 C의 손실을 줄일 수 있으며, 발효 과정에서 유산균이 만들어져 장 건강에 도움을 줄 수 있습니다.
배추를 고를 때는 잎이 두껍지 않고 매끄러우며 중간 크기로 들어보았을 때 묵직한 것이 좋고, 구입 후 진한 녹색의 겉잎을 2~3장 떼어내고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
'배추'는 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?	배추 왕관 만들기 : 종이에 배추를 이어 붙어 멋진 왕관을 만들어보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)	**4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)**
두부배춧국, 쇠고기배추조림, 알배추맛살전	배추나물

출처 : 이해하기 쉬운 식품 재료학(파워북, 2015), 농식품정보누리

■ **원산지 의무 표기 대상 식품**

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찹쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찹쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선까스, 진미채, 참치, 어묵 등

■ **생일 식단**

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하시고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 동태전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 콩나물숙채⑤⑥
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	449/14	510/16	515/19	516/24	468/19	525/18

■ **자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.**

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
감귤	35	13.7	0.2	사과	35	19.6	0.1	홍시	35	19.2	0.2
단감	35	17.9	0.1	샤인머스캣	35	23	0.1	고구마스틱	35	57.4	0.4
바나나	35	27.7	0.4	오렌지	35	16.5	0.3	당근스틱	35	10.9	0.4
방울토마토	25	6	0.3	파인애플	35	18.6	0.2	오이스틱	35	4.5	0.4
배	35	16.1	0.1	한라봉	35	17.5	0.4	파프리카스틱	35	9.1	0.3