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

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

# 2026년 11월 식단표

## (1-2세 식단)

**11월의 푸드브릿지 식품 '당근'**

푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.

* 자세한 내용은 11월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.

※ 12-35개월의 유아에게는 찰기 있는 음식(예 :떡 등)을 제공하지 않습니다

- ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (11월 제철 식재료 : 배추, 유자 )

| 일자 | 2일(월) | 3일(화)/푸드브릿지 | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 원산지 | 쇠고기-국내산<br>돼지고기-국내산 | 닭고기-국내산 | 두부(콩)-국내산 | 돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산 | 닭고기-국내산 |
| 오전간식 | 바나나 | 당근죽 | 우유②&마들렌 | 잔멸치죽 | 샤인머스켓 | 두유⑤ |
| 점심 | 차조밥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>북어챗국⑤⑥<br>궁중닭갈비⑤⑥⑮<br>청경채무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥<br>애호박나물⑤<br>요구르트②<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육시래깃국⑤⑥⑩<br>피망달걀찜①<br>우엉조림⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 쌀밥<br>♥들깨배춧국⑤⑥<br>쇠고기완자조림⑤⑥⑱<br>브로콜리볶음⑤<br>배추김치⑨ | 닭살볶음우동⑤⑥⑮<br>쌀밥<br>치즈②<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 삶은달걀①&우유② | 채소전①⑤⑥ | 과일샐러드①⑤ | 찐감자&우유② | 후레쉬번①②⑤⑥)<br>&우유② | |
| 열량/단백질 | 449.5/21.9 | 427.5/15.1 | 423.9/11.3 | 394.0/15.7 | 427.2/20.9 | 403.4/13.9 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수)푸드브릿지 | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
| 원산지 | 오리고기-국내산 | 오징어-국내산<br>돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산,한우 | 돼지고기-국내산 | 돼지고기-국내산 | 참치(다랑어)-원양산 |
| 오전간식 | 샤인머스켓 | 타락죽② | 배 | 치즈죽② | 배 | 미숫가루우유②⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>훈제오리양파찜②⑤⑥⑯<br>♥유자청연근무침<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ | 쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯<br>얼갈이무침<br>김구이<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>돈육동그랑땡①⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추겉절이⑨ | 참치마요덮밥①⑤⑥<br>유부부춧국⑤<br>바나나<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤&우유② | 롤케이크&우유② | 물만두⑤⑥⑩ | 찐고구마&우유② | 모닝빵①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 429.8/14.5 | 451.9/20.0 | 390.6/13.3 | 444.2/19.5 | 455.7/18.8 | 374.1/15.4 |
| 일자 | 16일(월) | 17일(화)/푸드브릿지 | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 원산지 | 두부(콩)-국내산<br>돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산,한우 | | 고등어-국내산 | 돼지고기-국내산 | 닭고기-국내산 |
| 오전간식 | 바나나 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 샤인머스켓 | 차조양파죽 | 샤인머스켓 | 빵(카스텔라①②⑤⑥) |
| 점심 | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육두부조림⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯<br>숙주당근무침<br>배추김치⑨ | 자장밥⑤⑥<br>&달걀후라이①⑤<br>잔멸치크랜베리조림⑤⑥<br>짜먹는요구르트②<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>간장돈육두루치기⑤⑥⑩<br>♥배추나물<br>배추김치⑨ | 닭고기쌀국수⑤⑥⑮<br>쌀밥<br>배<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 단팥빵&우유② | 유부초밥⑤&♥유자차 | 치즈퀘사디아②⑥ | 찐단호박&우유② | 시리얼⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 433.2/16.4 | 404.7/18.2 | 411.0/14.1 | 430.6/18.2 | 410.1/16.6 | 358.3/10.8 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목)/푸드브릿지 | 27일(금) | 28일(토) |
| 원산지 | 쇠고기-국내산,한우 | 햄(돼지고기)-국내산 | 연두부(콩)-국내산<br>참치(다랑어)-원양산 | 닭고기-국내산<br>돼지고기-국내산 | 오리고기-국내산 | |
| 오전간식 | 배 | 연근죽 | 미숫가루우유②⑤ | 영양닭죽⑮ | 배 | 우유② |
| 점심 | 쌀밥<br>맑은채개장⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫<br>달걀말이①⑤<br>유채나물무침<br>배추김치⑨ | 연두부비빔밥⑤<br>&양념장⑤⑥<br>참치양파볶음⑤<br>바나나<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>돈육당근조림⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>청국장국⑤⑥<br>오리고기채소볶음⑤⑥<br>부추무침<br>배추김치⑨) | 토마토달걀볶음밥<br>①⑤⑥⑫⑱<br>다시마양팟국<br>귤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 로제스파게티②⑤⑥⑫ | 소보로빵&우유② | 어묵탕 | 찐감자&우유② | 삼색주먹밥⑤&두유⑤ | |
| 열량/단백질 | 435.0/16.1 | 425.6/16.8 | 409.7/14.8 | 431.0/20.2 | 417.4/16.1 | 330.5/11.4 |
| 일자 | 30일(월) | | | | | |
| 원산지 | 돼지고기-국내산 | | | | | |
| 오전간식 | 배 | | | | | |
| 점심 | 찹쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육단호박볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 시리얼⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 444.8/16.5 | | | | | |

**군포시립매화어린이집**

**조리사: 양진희**

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

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

- 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있으며, 식재료수급이 원활하지 않을 경우에 한해서 식단과 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- 쌀(밥/누룽지/죽)과 잡곡 - 국내산, 배추김치/배추-국내산, 고춧가루-국내산, 한우 - 호주산, 돈육/닭/오리 - 국내산
- 어린이집에서는"국내산"만 사용하며 도축검사증명서와 축산물등급판정확인서를 통해 확인하고 있습니다.
- 어린이집에서는 저염의 날을 정하여 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천을 한고 있습니다.
- 어린이집에서는 당류 섭취량이 높은 주스 등의 음료를 간식에서 제외함으로써 당류 섭취 저감화를 실천하고 있습니다.

군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

# 2026년 11월 식단표
## (3-5세 식단)

**11월의 푸드브릿지 식품 '당근'**
푸드브릿지는 아이 들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식을 예방**하는 방법입니다.
* 자세한 내용은 11월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 **1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여** 다르게 제공됩니다.
**※ 36개월 이후 유아는 찰기 있는 음식(예 :떡 등)을 원형의 형태가 아닌 작게 잘라 제공하고, 섭취 시 선생님의 주의 관찰이 필요합니다.**

- ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (11월 제철 식재료 : **배추, 유자** )

| 일자 | 2일(월) | 3일(화)/푸드브릿지 | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 원산지 | 쇠고기-국내산<br>돼지고기-국내산 | 닭고기-국내산 | 두부(콩)-국내산 | 돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산 | 닭고기-국내산 |
| 오전간식 | 바나나 | 당근죽 | 우유②&마들렌 | 잔멸치죽 | 샤인머스캣 | 두유⑤ |
| 점심 | 차조밥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>북어챗국⑤⑥<br>궁중닭갈비⑤⑥⑮<br>청경채무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 마파두부덮밥⑤⑥<br>애호박나물⑤<br>요구르트②<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육시래깃국⑤⑥⑩<br>피망달걀찜①<br>우엉땅콩조림④⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>♥들깨배춧국⑤⑥<br>쇠고기완자조림⑤⑥⑱<br>브로콜리볶음⑤<br>배추김치⑨ | 닭살볶음우동⑤⑥⑮<br>쌀밥<br>치즈②<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 삶은달걀①&우유② | 채소전①⑤⑥ | 과일샐러드①⑤ | 찐감자&우유② | 후레쉬번①②⑤⑥)<br>&우유② | |
| 열량/단백질 | 656.6/32.1 | 632.2/23.2 | 612.8/15.2 | 607.6/24.0 | 661.1/27.4 | 555.2/17.7 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수)푸드브릿지 | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
| 원산지 | 오리고기-국내산 | 오징어-국내산<br>돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산,한우 | 돼지고기-국내산 | 닭고기-국내산 | 참치(다랑어)-원양산 |
| 오전간식 | 샤인머스캣 | 타락죽② | 배 | 치즈죽② | 배 | 미숫가루우유②⑤ |
| 점심 | 쌀밥<br>어묵국⑤⑥<br>훈제오리양파찜②⑤⑥⑯<br>♥유자청연근무침<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>오징어뭇국⑤⑥⑰<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ | 쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯<br>얼갈이무침<br>김구이<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>돈육동그랑땡①⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추겉절이⑨ | 참치마요덮밥①⑤⑥<br>유부부춧국⑤<br>바나나<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤&우유② | 롤케이크&우유② | 물만두⑤⑥⑩ | 찐고구마&우유② | 모닝빵①②⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 644.4/19.0 | 664.9/29.1 | 600.9/20.5 | 648.4/28.4 | 666.1/27.2 | 526.7/21.6 |
| 일자 | 16일(월) | 17일(화)/푸드브릿지 | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 원산지 | 두부(콩)-국내산<br>돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산,한우 | | 고등어-국내산 | 돼지고기-국내산 | 닭고기-국내산 |
| 오전간식 | 바나나 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 샤인머스캣 | 차조양파죽 | 샤인머스캣 | 카스텔라①②⑤⑥ |
| 점심 | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육두부조림⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯<br>숙주당근무침<br>배추김치⑨ | 자장밥⑤⑥<br>&달걀후라이①⑤<br>잔멸치크랜베리조림⑤⑥<br>짜먹는요구르트②<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>♥배추나물<br>배추김치⑨ | 닭고기쌀국수⑤⑥⑮<br>쌀밥<br>배<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 단팥빵&우유② | 유부초밥⑤&♥유자차 | 치즈퀘사디아②⑥ | 찐단호박&우유② | 시리얼⑤⑥&우유② | |
| 열량/단백질 | 631.5/23.5 | 622.6/28.0 | 645.3/19.7 | 627.5/26.3 | 605.3/21.4 | 551.3/16.6 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목)/푸드브릿지 | 27일(금) | 28일(토) |
| 원산지 | 쇠고기-국내산,한우 | 햄(돼지고기)-국내산 | 연두부(콩)-국내산<br>참치(다랑어)-원양산 | 닭고기-국내산<br>돼지고기-국내산 | 오리고기-국내산 | |
| 오전간식 | 배 | 연근죽 | 미숫가루우유②⑤ | 영양닭죽⑮ | 배 | 우유② |
| 점심 | 쌀밥<br>맑은채개장⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑫<br>달걀말이①⑤<br>유채나물무침<br>배추김치⑨ | 연두부비빔밥⑤<br>&양념장⑤⑥<br>참치양파볶음⑤<br>바나나<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>돈육당근조림⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>청국장국⑤⑥<br>오리고기채소볶음⑤⑥<br>부추무침<br>배추김치⑨) | 토마토달걀볶음밥<br>①⑤⑥⑫⑱<br>다시마양팟국<br>귤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 로제스파게티②⑤⑥⑫ | 소보로빵&우유② | 어묵탕 | 찐감자&우유② | 삼색주먹밥⑤&두유⑤ | |
| 열량/단백질 | 636.7/27.1 | 628.3/24.4 | 649.7/19.9 | 628.1/29.4 | 624.4/23.2 | 473.4/15.9 |
| 일자 | 30일(월) | | | | | |
| 원산지 | 돼지고기-국내산 | | | | | |
| 오전간식 | 배 | | | | | |
| 점심 | 찹쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육단호박볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 시리얼⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 622.0/23.4 | | | | | |

**군포시립매화어린이집**
**조리사: 양진희**

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

- 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있으며, 식재료수급이 원활하지 않을 경우에 한해서 식단과 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- 쌀(밥/누릉지/죽)과 잡곡 - 국내산, 배추김치/배추-국내산, 고춧가루-국내산, 한우 - 호주산, 돈육/닭/오리 - 국내산
- 어린이집에서는"국내산"만 사용하며 도축검사증명서와 축산물등급판정확인서를 통해 확인하고 있습니다.
- 어린이집에서는 저염의 날을 정하여 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천을 한고 있습니다.
- 어린이집에서는 당류 섭취량이 높은 주스 등의 음료를 간식에서 제외함으로써 당류 섭취 저감화를 실천하고 있습니다.

군포시
어린이·사회복지급식관리지원센
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Manage

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

# 2026년 11월 식단표

## (저녁형_3-5세)

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 원산지 | 콩비지(콩)-국내산 | 돼지고기-국내산 | 쇠고기-국내산,육우 | 닭고기-국내산 | 참치(다랑어)-원양산<br>오리고기-국내산 |
| 저녁 | 쌀밥<br>콩비짓국⑤⑥⑨<br>채소달걀찜①<br>맛살팽이버섯볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>애호박젓국⑨<br>쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑯<br>상추겉절이⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>닭살구이⑤⑥⑮<br>시래기지짐⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>참치미역국⑤⑥<br>오리떡주물럭⑤⑥<br>배추나물<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 399.5/13.6 | 400.2/16.5 | 433.6/18.3 | 438.5/19.2 | 411.6/20.3 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) |
| 원산지 | 두부(콩)-국내산 | 닭고기-국내산 | | 쇠고기-국내산,육우 | 돼지고기-국내산 |
| 저녁 | 현미밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>두부카레부침①②⑤⑥⑫⑯⑱<br>어묵잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>무채무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>유채나물<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>느타리버섯맑은국<br>바싹불고기⑤⑥⑯<br>푸실리샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>시금치달걀국①<br>떡갈비구이<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 414.4/12.8 | 422.0/19.1 | 398.9/16.0 | 406.9/18.7 | 430.2/21.7 |
| 3일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) |
| 원산지 | 닭고기-국내산 | 돼지고기-국내산 | 두부(콩)-국내산 | 쇠고기-국내산,육우 | |
| 저녁 | 밥(찹쌀밥)<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>닭살찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑱<br>미역초무침<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>숙주된장국⑤⑥<br>돈목살구이⑤⑩<br>오이탕탕이<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>어묵양배춧국⑤⑥<br>깐풍두부⑤⑥⑫⑱<br>브로콜리참깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>쑥갓장국<br>달걀케첩소스조림①②⑤⑫<br>고사리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 398.1/18.2 | 409.0/18.2 | 424.1/14.4 | 426.5/17.1 | 423.3/13.6 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) |
| 원산지 | 민대구-국내산 | 오리고기-국내산 | 쇠고기-국내산,육우 | | 두부(콩)-국내산 |
| 저녁 | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>생선가스①②⑤⑥&소스①⑤<br>NEW 사과샐러드<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>유채맑은국⑤⑥<br>훈제오리구이②⑤⑥⑯<br>부추나물<br>배추김치⑨ | 찹쌀밥<br>잘게자른수제빗국⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>세발나물무침<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>들깨애호박국⑤⑥<br>달걀버섯전①②⑤<br>다시마채콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>김국⑤⑥⑨<br>두부채소찜①②⑤<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질 | 413.6/20.6 | 411.8/16.5 | 438.9/21.2 | 404.7/14.6 | 394.0/14.8 |
| 일자 | 30일(월) | | | | |
| 원산지 | 쇠고기-국내산,육우 | | | | |
| 저녁 | 쇠고기나물비빔밥⑤⑯<br>&양념장⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>떠먹는요구르트②<br>배추김치⑨ | | | | |
| 열량/단백질 | 423.8/15.3 | | | | |

**군포시립매화어린이집**

**조리사: 양진희**

**※ 36개월 이후 유아는 찰기 있는 음식(예 :떡 등)**을 원형의 형태가 아닌 작게 잘라 제공하고, 섭취 시 선생님의 주의 관찰이 필요 합니다

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

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

- 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있으며, 식재료수급이 원활하지 않을 경우에 한해서 식단과 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- 쌀(밥/누룽지/죽)과 잡곡 - 국내산, 배추김치/배추-국내산, 고춧가루-국내산, 한우 - 호주산, 돈육/닭/오리 - 국내산
- 어린이집에서는"국내산"만 사용하며 도축검사증명서와 축산물등급판정확인서를 통해 확인하고 있습니다.
- 어린이집에서는 저염의 날을 정하여 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천을 한고 있습니다.
- 어린이집에서는 당류 섭취량이 높은 주스 등의 음료를 간식에서 제외함으로써 당류 섭취 저감화를 실천하고 있습니다.