의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 이용 시 안내 사항

※ 문의사항: 031-451-8031



2026년 11월 메뉴 : 닭살깻잎볶음밥



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					(단위 : g)
백미	26/40	닭고기	19.5/30	깻잎	6.5/10
당근	4.87/7.5	양파	4.87/7.5	간장	1.95/3
식용유	1.62/2.5	설탕	1.3/2	참기름	0.13/0.2
1인 열량(kcal)	145/223.09		1인 단백질(g)	6.81/10.48	

① 백미를 불려 밥을 짓는다.

② 닭고기는 잘게 다진다.

③ 깻잎, 당근, 양파는 잘게 다진다.

④ 볼에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.

⑤ 식용유를 두른 팬에 ③의 당근, 양파를 넣어 볶다가 ②를 넣어 닭고기가 익을 때 까지 볶는다.

⑥ ⑤에 ①, ③의 깻잎, ④를 넣어 양념이 고루 배도록 볶는다.

TIP! ③의 채소(당근, 양파)는 영유아의 기호에 따라 다른 채소로 변경할 수 있습니다.

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 이용 시 안내 사항

※ 문의사항: 031-451-8031



2026년 11월 메뉴 : 상추오이비빔국수



재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					(단위 : g)
소면	39/60	상추	6.5/10	오이	6.5/10
매실청	1.3/2	올리고당	1.3/2	식용유	0.97/1.5
간장	0.65/1	다진 마늘	0.65/1	참기름	0.65/1
깨소금	0.19/0.3				
1인 열량(kcal)	75.82/116.66		1인 단백질(g)	1.67/2.58	

① 오이는 얇게 채썰고 상추는 먹기 좋은 크기로 찢는다.

② 볼에 간장, 올리고당, 다진마늘, 매실청, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.

③ 냄비에 물을 넣어 끓이고 소면을 넣어 삶는다.

④ ③이 익으면 찬물에 헹군 후 물기를 제거한다.

⑤ ④에 ②를 넣어 비빈 후 적당한 길이로 자른다.

⑥ ⑤의 위에 ①을 고명으로 올린다.

TIP! 영유아의 기호에 따라 다른 채소를 추가할 수 있습니다.

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 이용 시 안내 사항

※ 문의사항: 031-451-8031

2026년 11월 메뉴 : 맛살깻잎전

재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					(단위 : g)
게맛살	9.75/15	부침가루	9.75/15	깻잎	6.5/10
당근	3.25/5	양파	3.25/5	식용유	3.25/5
1인 열량(kcal)	82.32/126.65		1인 단백질(g)	2.34/3.6	

① 깻잎, 양파, 당근을 얇게 채 썬다.

② 맛살은 잘게 찢어준다.

③ 그릇에 ①, ②, 부침가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다.

④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.

⑤ ④를 한 입 크기로 자른다.

TIP! ①의 채소(양파, 당근)는 영유아의 기호에 따라 다른 채소로 변경할 수 있습니다.

2026년 11월 메뉴 : 상추사과무침

재료 [1-2세 1인 분량 / 3-5세 1인 분량]					(단위 : g)
상추	9.75/15	사과	6.5/10	간장	0.65/1
설탕	0.52/0.8	고춧가루	0.32/0.5	다진 마늘	0.32/0.5
참기름	0.19/0.3	깨소금	0.06/0.1		
1인 열량(kcal)	11.71/18.02		1인 단백질(g)	0.25/0.39	

① 상추는 한 입 크기로 찢는다.

② 사과는 얇게 채 썬다.

③ 볼에 ①, ②, 간장, 고춧가루, 설탕, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣어 무친다.

TIP! - 상추는 숨이 금방 죽기 때문에 먹기 직전에 무칩니다.

- 고춧가루는 영유아의 기호에 따라 가감하거나 생략할 수 있습니다.

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 이용 시 안내 사항

※ 문의사항: 031-451-8031

구분: 11월식단 공지사항

▶ **11월의 푸드브릿지는 '깻잎&상추'입니다.**

5일	9일	17일	25일
닭살깻잎볶음밥	상추오이비빔국수	맛살깻잎전	상추쌈&쌈장 or 상추사과무침

▶ **현재 기관에 1-5세 원아가 재원 중이어서 1-2세, 3-5세 식단을 각각 사용해야되는 경우, 별도의 식단 감수 없이 [3-5세] 메뉴 or [1-2세] 메뉴 중 [1-2세] 메뉴를 선택하여 제공이 가능합니다.**

※ **반드시** 식단 배포전 **한가지 메뉴**만을 선택하여 **표기**하여주시기 바랍니다.

	3-5세	1-2세		3-5세	1-2세
6일	안매운돈육김치찌개	돈육백김치찌개	20일	무지개떡	카스테라
	꿀떡	우유식빵	24일	떡볶이	치즈스틱
10일	사골떡국	사골우거지국	25일	상추쌈&쌈장	상추사과무침
13일	찰보리빵	미니와플	27일	롤케이크	모닝빵

※ 1-2세 식단의 경우 **흑미밥, 현미밥**을 제공하지 않으므로 **아래의 선택메뉴 표를 참고**하여 별도의 식단감수 없이 변경 사용 가능합니다.

▶ **육류 어류를 가열 조리하는 경우** 중심부까지 잘 익었는지 **중심 온도계를 이용해서 확인**해 주시기 바랍니다. **(ex. 11/4: 소고기채소찜 75℃, 11/9: 생선까스&소스 85℃)**

선택메뉴 안내

▶ **일반형 월요일 오전간식 저당씨리얼&흰우유 / 미숫가루&흰우유는** 별도의 식단 감수 없이 급식소 사정에 맞게 **'저당씨리얼&흰우유 / 미숫가루&흰우유' 중 1가지를 선택**하여 제공하실 수 있습니다.

▶ **일반형 목요일 오전간식**은 **'과일&치즈' / '채소스틱&치즈' 중 1가지만 선택하여 제공하시거나 모두 제공**하셔도 됩니다.

▶ **운이 죽식형 매주 수요일 오전간식에 제공되는 '과일 or 채소스틱', 송이 죽식형 매주 금요일 오전간식에 제공되는 '과일'의 경우, 기관 사정에 따라 당일 오전간식 또는 오후간식 중 선택하여 제공**하실 수 있습니다.

▶ **매주 제공**되는 **빵류, 떡류는** 별도의 식단 감수 없이 급식소 사정에 맞게 **'빵류 / 떡류' 중 1가지를 선택**하여 제공하실 수 있으며, 생일 식단의 생일케이크의 경우, **일반케이크(빵) / 떡케이크(떡) 중 선택**하여 제공하실 수 있습니다. 다만, 식단 배포 전 수정 후 사용 바랍니다. ***(1-2세 떡류 미제공)***

▶ **목요일 일품요리 제공일**에 제공되는 **저당주스 or 저당액상요구르트는** 별도의 식단 감수 없이 급식소 사정에 맞게 **'저당주스 or 저당액상요구르트' 중 1가지를 선택**하여 제공하실 수 있습니다.
(운이 죽식형의 경우 해당되지 않습니다.)

▶ 기관 사정에 따라 오후간식의 **차류 대신 물, 우유, 저당주스류로 대체 제공이 가능**합니다.

▶ **'밥류, 자연식, (후식)과일, 채소스틱, 떡류, 빵류, 차류, 김치류, 저당주스류'**는 아래의 표를 참고하여 별도의 식단 감수 없이 각 급식소 사정에 맞게 선택하여 제공할 수 있으며, **괄호( ) 안에 구체적인 식품명을 기재**하여 학부모에게 안내 부탁드립니다. 식품명을 기재하지 않은 경우에는 **급식일지 또는 운영일지에 구체적인 식품명을 기재**하고 학부모에게 안내하여 주시기 바랍니다. ***(1-2세 떡류 미제공)***

밥류	백미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 렌틸콩밥, 흑미밥, 현미밥, 조각서리태밥 (1-2세는 흑미밥, 현미밥, 조각서리태밥 미제공)
자연식	찐(구운)감자, 찐(군)고구마, 찐(구운)단호박, 찐(군)밤, 찐옥수수
(후식)과일	사과, 배, 바나나, 감, 딸기, 파인애플, 메론, 키위, (방울)토마토, 오렌지, 블루베리, 수박, 복숭아
채소스틱	고구마, 당근, 오이, 파프리카, 브로콜리, 양배추
떡류	꿀떡, 쑥떡, 무지개떡, 시루떡, 약식, 호박설기, 송편, 절편, 백설기, 증편, 바람떡
빵류	카스테라, 롤케이크, 꽈배기, 도넛, 모닝빵(식빵)&잼, 마들렌, 치즈빵, 밤식빵, 머핀, 팥빵, 후레시번
차류	둥굴레차, 메밀차, 보리차, 우엉차, 매실차, 유자차
김치류	배추김치, 백김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 동치미
저당주스류	저당오렌지주스, 저당포도주스, 저당사과주스, 저당감귤주스, 저당토마토주스, 저당당근주스

기타 안내사항	▶ **가공식품 구매 시 어린이기호식품 품질인증 표시를 확인해 주시기 바랍니다.** **저당주스류 구입 시 어린이기호식품 품질인증 표시가 있는 제품 구입을 권장 드리며, 해당 제품 구입이 어려운 기관에서는 저당 제품을 이용하여 주시기 바랍니다.** **인증 제품 확인 (식품안전나라 홈페이지)** : https://www.foodsafetykorea.go.kr/main.do **메뉴의 [건강·영양] 클릭→ [어린이 기호식품 품질인증] 클릭** ▶ **최근 수산물에 대한 안전상의 우려가 증가하고 있으나, 현재 센터에서는 방사능 검사 결과 적합 판정을 받은 식재료로 식단을 구성하고 있습니다. 아래의 사이트를 통해 국내 수산물 방사능 조사 현황을 자세히 확인하실 수 있습니다.** **FSIS 수산물 안전정보** : https://www.fsis.go.kr/ **메뉴의 [모니터링 정보] 클릭→ [방사능 검사현황] (월 2회 현황 공지)**
경기도 어린이 건강과일 공급사업	▶ **경기도 어린이 건강과일 공급사업 관련** ※ 경기도 어린이 건강과일 공급사업은 '경기잎맞춤조합공동사업법인'에서 제공하고 있습니다. 제공되는 과일의 종류는 **식단 배포 전 공급 계획이 확정되지 않아 식단에 반영하지 않고 있습니다.** 이에, 각 기관에서는 제공되는 과일의 종류는 확인하신 후 식단에 반영하여 제공하시길 바랍니다. ※ 각 기관에서는 과일 배송일 확정 시, 각 기관에서 제공하고자 하는 요일의 **오전간식 혹은 오후간식에 '과일(과일명)'을 추가**해주시기 바랍니다. **감수 없이 추가가 가능**하며, **추가를 원하는 날짜에 해당 과일의 영양 정보 및 알레르기 정보(⑪복숭아⑫토마토)를 추가**해 주시기 바랍니다. ※ '경기도 어린이 건강과일 공급사업'을 주관하는 '경기잎맞춤조합공동사업법인'에서는 **당일 소비를 권장**하고 있습니다.
식품 알레르기 유발 식품	▶ **식품의약품안전처에서 제시하는 식품알레르기 유발 식품은 아래와 같습니다.** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ▶ **품목을 확인하여 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품 및 가공식품을 제한하거나 각별히 주의해야 하며, 제시된 알레르기 유발식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있습니다.** ▶ **식단의 메뉴를 변경[예: 과일(사과) -> 과일(토마토⑫) 변경] 할 경우, 식품알레르기 유발 식품 번호를 확인하여 함께 변경하여주시기 바랍니다.**
유제품 주6회 제공	▶ **성장기 어린이의 칼슘 섭취를 위해 매일 유제품을 식단에 제공합니다.** ▶ **의왕시 육아종합지원센터의 '영양플러스'사업에 따라 요일별로 유제품을 다음과 같이 제공합니다.** ※ 의왕시센터 식단 유제품 제공일 [월, 수, 금요일: 흰우유 / 화요일: 호상요구르트 / 목요일: 치즈] ※ 영양플러스사업 유제품 공급일 [월, 수요일: 흰우유 / 화요일: 호상요구르트 / 수요일: 치즈] * 영양플러스사업: 평가인증을 받은 어린이집을 대상으로 유제품 지원(문의: 의왕시 육아종합지원센터)

식단 감수

▶ **본 센터에서 제공하는 식단을 원 사정에 따라 변경하고자 하실 때에는 센터 영양사의 감수를 반드시 받아야 합니다.**

▶ **식단감수 기간에 본 센터로 식단감수 요청서를 작성하여 보내주시면 평가인증사항 기준 적합 여부, 영양학적 적합 여부 등에 맞춰 감수를 진행하여 3~4일 이내로 식단감수확인서와 식단을 보내드립니다.**

* 식단감수 요청서 서식 다운로드:

① 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 발송한 '해당 월 식단 발송 공문 이메일' 클릭 → '[붙임] 3. 식단감수 요청서' 클릭

② 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 카페 접속 → '서식' 게시판 클릭 → 게시글 '식단감수 요청서' 클릭

③ 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지 접속 → '정보제공' 클릭 → '월간식단 및 표준레시피' 클릭 → '식단감수요청서' 제목 클릭 → '식단감수요청서' 저장

▶ **식단감수 요청 대상이 아닌 경우**

1) 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경하는 건 (예: 돈육갈비찜→소갈비찜, 찐고구마→찐감자 등)

2) 기존 메뉴에 새로운 메뉴 및 식재료를 추가하는 건 (예: 미역국→순두부미역국, 닭갈비→치즈닭갈비 등)

식단 구성

▶ **본 센터 식단은 "한국인영양섭취기준 2025"에 준하여 개발합니다.**

▶ **중식은 단백질 식품(돼지고기, 소고기, 닭고기, 오리고기, 두부, 달걀, 해산물 등)을 1회 이상 포함하여 개발합니다.**

▶ **모든 식단의 메뉴는 표준레시피가 제공되며, 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터 카페 또는 의왕시 육아종합지원센터 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.**

테마 식단

▶ **어린이의 건강한 식습관 형성을 위해 다양한 건강 테마 식단을 적용하여 개발하고 있습니다.**

※ **튼튼DAY:** 푸드브릿지 식재료를 사용하여 개발한 식단입니다.

※ **음식문화기행DAY:** 이웃나라와 우리나라의 음식 문화를 알아보기 위해 개발한 식단입니다.

※ **저염DAY:** 나트륨을 줄이거나 나트륨 배출 식재료를 활용한 메뉴로 구성되며, 국물의 나트륨 섭취를 줄이고 싱겁게 먹는 식습관을 위해 일품요리가 제공되는 날에는 국을 제공하지 않는 식단입니다. (원사정에 따라 괄호 안에 있는 국을 제공할 수 있음)

※ **삼삼한DAY:** 매년 3월 31일 나트륨을 줄이거나 나트륨 배출 식재료를 활용한 메뉴로 구성한 식단입니다.

선택식 생일식단

▶ **선택식 생일식단:** 원의 생일 행사가 있을 경우, 별도의 식단 감수 없이 대체하여 사용할 수 있는 식단입니다.

생일식단	1	2	3	4	5
주찬종류	소	돼지	닭	해물	달걀
오전간식	기존 날짜의 간식 메뉴로 동일하게 제공				
중식	백미밥 황태미역국⑤⑥ 소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 단호박범벅①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부미역국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩ 토마토치즈샐러드 ①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 닭살바베큐소스구이 ⑤⑥⑫⑮ 참나물두부무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 해물채소잡채⑤⑥⑨⑰ 다진소고기오이나물 ⑤⑥⑯ 배추김치⑨	백미밥 동태살미역국⑤⑥ 달걀채소전①⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②
원산지	소:	순두부(콩): 돼지:	닭: 두부(콩):	해물(오징어): 소:	동태:

※ [생일식단] 선택 시 동일한 메뉴 및 식재료가 연이어 제공되지 않도록 확인 후에 사용해주시기 바랍니다.

※ [생일식단] 제공을 원하는 날에 [생일식단]의 중식·오후간식·알레르기 번호·원산지 표기 변경 여부를 확인해 주세요. **오전간식의 경우 기존 날짜의 간식 메뉴로 동일하게 제공**해주시기 바랍니다.

※ '생일케이크'의 경우 떡케이크로 제공하셔도 됩니다. ***(1-2세 떡케이크 미제공)***

※ 식단 배포 전에 메뉴를 반영하여 사용해주시기 바랍니다.

원산지 표시 안내 사항

▶ 가공식품(함박스테이크, 떡갈비, 미트볼, 완자전, 너비아니, 동그랑땡, 어묵, 햄, 소세지 등) 원산지의 경우, 기관마다 사용하는 가공식품의 원재료와 원산지가 상이하므로, 사용하는 제품의 원재료와 원산지를 확인하여 식단표에 반영해주시기 바랍니다.

원산지 표시 방법

위생·안전 원장 교육 1차

1. 원산지 표시제도의 목적

◎ 농산물, 수산물이나 그 가공품 등에 대하여 적정하고 합리적인 원산지 표시를 하도록 하여 소비자의 알권리를 보장하고, 공정한 거래를 유도함으로써 생산자와 소비자를 보호하기 위한 제도

2. 원산지 표시 대상품목

농산물(3) 	쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함) 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시) 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩 가공품 포함)
축산물(6) 	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20) 	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물 가공품 포함)

3. 원산지 표시 방법

◎ 식당이나 취식 장소에 월간 메뉴표, 메뉴판, 게시판 또는 푯말 등을 사용하여 소비자(이용자를 포함)가 원산지를 쉽게 확인 할 수 있도록 표시

◎ 교육 ·보육 시설 등 미성년자를 대상으로 하는 기관 및 집단급식소의 경우, 원산지가 적힌 주간/월간 메뉴표를 가정통신문으로 알려주거나 교육 ·보육 시설 등의 인터넷 홈페이지에 추가로 공개

◎ 원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서 등을 보관

- 매입일로부터 6개월 보관 및 비치(축산물의 경우 미보관 시 과태료 20만원 부과)
- 거래명세서 등의 범위: 공급(납품)자가 발행한 원산지가 기재된 거래명세서, 영수증(구입업체 명판이 찍힌 간이포함), 원산지 증명서, 도축증명서, 등급판정서, 현재 보관 중인 식재료의 포장재 표시사항



글자크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자크기와 같거나 그 보다 크게 표시

표시위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시
(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄표시 가능)

식생활안전관리원 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처- 식생활안전관리원(위생,안전관리 안내서), 식품의약품안전처(음심점 원산지 표시 이렇게 합니다.), 플래티콘

원산지 표시 안내 사항

4. 대상품목별 원산지 표시 방법

① 배추김치

◎ 배추김치를 조리하여 제공하는 것으로 배추김치(배추김치 가공품을 포함)의 원료인 배추(얼갈이 배추와 봄동배추를 포함)와 고춧가루에 대하여 원산지를 각각 표시

* 겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시대상

◎ 국내에서 가공된 배추김치가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 배추김치(배추, 고춧가루)의 원산지를 표시

* 조리용도 및 식품의 유형과 관계없이 원산지 표시대상 (예: 김치만두, 다음페이지 참고)
* 수입완제품을 사용한 경우 그 포장재에 적힌 원산지를 표시(예: 김치찌개(배추김치:중국산)

◎ 국내산 배추, 국내산 고춧가루 사용하는 경우

원산지 표시 (O)	배추김치	
	배추	고춧가루
	국내산	국내산

⇒ 배추김치 : 국내산(X)

◎ 국내산 배추, 중국산 고춧가루 사용하는 경우

원산지 표시 (O)	배추김치	
	배추	고춧가루
	국내산	중국산

⇒ 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 외국산)(X)

◎ 수입가공품(중국산) 배추김치 사용하는 경우

원산지 표시 (O)	배추김치
	중국산

⇒ 배추김치: 외국산(X)

② 쌀

◎ 쌀로 만든 밥, 죽, 누룽지를 조리하여 제공하는 것에 대하여 원산지 표시

* 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀가공품을 포함하며, 쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미, 유색미 및 찐쌀 포함

◎ 원산지가 같은 경우 ⇒ 일괄 표시 가능 (쌀: 국내산)

◎ 메뉴마다 원산지가 다른 경우 ⇒ 일괄 표시 불가하며, 메뉴마다 작성

메뉴마다 원산지가 다른 경우	누룽지(쌀: 중국산), 백미밥(쌀: 국내산), 차조밥(쌀: 국내산) 소고기죽(쌀: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우)

③ 콩

◎ 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩

* 두부류: 일반두부, 순두부, 연두부 등
* 가공두부: 두부 또는 전두부 제조 시 다른 식품을 첨가하거나 두부 또는 전두부에 다른 식품이나 식품첨가물을 가하여 가공한 것(마파두부, 두부너비아니, 콩까스, 유부 등 가공품)
* 유바 : 대두액을 일정한 온도로 가열 시 형성되는 피막을 채취하거나 이를 가공한 것
* 두부, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 가공품 포함

◎ 원산지가 같은 경우 ⇒ 일괄 표시 가능 (콩: 국내산)

◎ 메뉴마다 원산지가 다른 경우 ⇒ 일괄 표시 불가하며, 메뉴마다 작성

메뉴마다 원산지가 다른 경우	된장찌개 [두부(콩: 외국산)] 콩국수(콩: 국내산)

출처- 식생활안전관리원(위생,안전관리 안내서), 식품의약품안전처(음심점 원산지 표시 이렇게 합니다.), 플래티콘

원산지 표시 안내 사항

④ 축·수산물

◎ 식육·포장육·식육가공품을 조리하여 제공하는 것에 대하여 원산지 표시

* 국내산 쇠고기를 사용하는 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 함께 표시
(다만, 식육가공품을 사용하는 경우에는 식육의 종류 표시 생략가능)

◎ 수산물(수산물가공품 포함)을 조리하여 제공하는 것에 대하여 원산지 표시

* 국산 수산물 : 국산이나 국내산 또는 연근해산
* 수산물 가공품 : 사용된 원료의 원산지
* 수입 수산물 : 수입 국가명
* 원양산 수산물 : 원양산 또는 원양산(해역명)
(해역명만 작성하는 것은 안됨)

예시 : 참치캔(다랑어:원양산)
참치캔[다랑어:원양산(태평양산)]

5. 축·수산물 가공품 원산지 표시 방법

◎ 식육가공품·수산물가공품·배추김치·쌀·콩가공품에 사용된 주원료 중 농·수산물 원산지 표시 대상품목 29가지에 대해 원산지를 표시(배합비율이 높은 3순위까지 표시)

* 다만, 배추김치를 제외하고 국내에서 제조한 가공품에 사용된 원재료가 복합원재료※인 경우 원산지 표시 생략 가능

※ 복합원재료 : 2종류 이상의 원재료 또는 성분으로 제조·가공하여 다른 식품의 원료로 사용되는 것

① 식육가공품

◎ 식육가공품이란?

햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류(양념육, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 천연케이싱), 식육추출가공품, 식육함유가공품, 식육간편조리세트

* 만두류, 소스류, 즉석조리식품류 등에 사용된 축산물은 표시 대상 아님

◎ 국내에서 가공된 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육의 원산지를 표시

◎ 수입 완제품을 사용한 경우 그 포장재에 적힌 원산지를 표시 (예: 소세지야채볶음(소시지 : 미국산)

◎ 식육가공품 원산지 표시 대상 제품

제품명	OO햄
축산물 가공품의 유형	프레스햄(살균제품)
원재료 및 함량	①닭고기39.76%(국산), ②돼지고기 17.67%(국산), ③옥수수전분(옥수수:외국산/러시아, 헝가리, 세르비아 등), ④쇠고기(호주산), 분리대두단백, 설탕, 정제소금, 빵가루, 복합, 조미식품, 혼합제제 …

⇒ 원산지 표기 예시
김밥[햄(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)]

- 식품유형이 햄류로 배합배율이 3순위 원료로 돼지고기, 닭고기가 함유된 경우 원산지 표기 대상임
- 식품유형이 햄류로 배합배율이 4순위 원료로 쇠고기가 함유된 경우 원산지 표시 대상 아님

◎ 식육가공품 원산지 표시 제외 대상 제품

제품명	OO김치만두
식품의 유형	만두
원재료 및 함량	밀가루23.37%[밀:외국산(미국·캐나다·호주 등)], 배추김치21.54%[절임배추71.9%(중국산), 무채(중국산), 새우젓, 멸치액젓, 마늘, 고춧가루(중국산)], 돼지고기11.01%(국산), 두부(대두, 응고제, 소포제), 대파, 양배추, 부추, 대두단백, 당면, 양파, 혼합제제 …

⇒ 원산지 표기 예시
OO김치만두[배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산]

- 식품유형이 만두로 배합배율이 3순위 원료로 돼지고기가 함유된 경우 원산지 표기 대상 아님
- 식품유형과 관계 없이 배합배율이 3순위 원료로 배추김치가 함유된 경우 원산지 표시 대상임

식생활안전관리원 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터
출처- 식생활안전관리원(위생,안전관리 안내서), 식품의약품안전처(음심점 원산지 표시 이렇게 합니다.), 플래티콘

원산지 표시 안내 사항

② 수산물가공품

◎ 국내에서 가공된 수산물가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 수산물의 원산지를 표시

◎ 수입한 수산물가공품(완제품)을 사용한 경우 원재료에 원산지 표시대상 품목이 포함되었다면 배합 비율에 상관없이 가공품의 원산지 표시

◎ 수산물 배합 배율이 높은 순서의 3순위까지 원료

제품명	어묵
식품의 유형	어묵(유탕처리/비살균제품)
원재료 및 함량	냉동연육72.39%(외국산/어육, D-소르비톨, 설탕, 산도조절제), 오징어14.68%(국내산), 소맥전분(호주, 미국산) 감자전분, 정제소금, 양파, 대파, 당근, 어육추출액 …

⇒ 원산지 표기 예시
어묵볶음[어묵(오징어 : 국내산)]

◎ 수입 수산물가공품의 원산지 표시

제품명	쯔유		
식품의 유형	소스류(살균제품)	원산지	일본
원재료명	정제수, 간장(정제수, 밀, 정제소금, 대두, 탈지대두), 과당, 포도당액당, 설탕, 정제소금, L-글루타민산나트륨(향미증진제), 주정, 건조가다랑어, 건조정어리, 건조물치다래, 건조가다랑어추출물, 다시마추출물, 소맥빌표조미액, 미림 …		

⇒ 원산지 표기 예시
우동(쯔유 : 일본산)

◎ 국내에서 제조된 가공품에 사용된 원래료가 복합원재료인 경우에는 원산지 표시 생략 가능

다랑어엑기스는 배합비율 3순위이지만 ⇐
복합원재료로 원산지 표시 생략

제품명	우동장국	식품의 유형	소스류(살균제품)
원재료명	정제수, 양조간장[양조간장원액(탈지대두:인도산), 천일염(호주산), 기타과당, 주정, 굴농축액], 다랑어엑기스[훈연다랑어추출액(가다랑어:필리핀산 70%,원양산30%),정제소금(국산)], 설탕, 정제소금(국산), …		

참고 사항

◎ 원산지 표시는 음식명 바로 옆이나 밑에 원산지 표시 대상과 함께 표시해야 함

◎ 모든 메뉴에 들어가는 원료의 원산지가 동일한 경우 일괄 표시 가능함

◎ 원산지가 다른 동일 품목을 혼합 사용할 경우 섞음 비율이 높은 순서대로 표시('섞음' 표시 권장)

⇒ 국내산의 섞음 비율이 외국산보다 높은 경우(국내산>외국산)
- 불고기(쇠고기 : 국내산 한우와 호주산 섞음) 또는 (쇠고기 : 국내산 한우, 호주산)
- 닭갈비(닭고기 : 국내산과 브라질산 섞음) 또는 (닭고기 : 국내산, 브라질산)

◎ 조리 음식에 사용한 '원료의 원산지가 변경'되는 경우

⇒ 원산지가 다른 품목이 입고 되었을 때는 해당하는 원산지에 대한 사항을 급식이 제공하기 전에 사전 공지 및 게시하고 운영일지 등에 기록 관리함 (가정통신문 혹은 키즈노트 등 활용)

◎ 원산지를 '외국산'이라고 표시할 수 있는 경우

⇒ 조리한 음식에 사용된 농산물 가공품의 원료 원산지가 자주 변경되어 '외국산(A·B·C국 등)' 또는 '외국산'으로 표시되어 있다면 국가명을 생략하고 '외국산'으로 표시 가능
- 피자[햄(돼지고기 : 외국산)], 된장찌개[두부(콩 : 외국산)]

⇒ 다만, 가공품이 아니라면 원산지가 자주 변경되어도 '외국산' 표기 불가능

식생활안전관리원 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터
출처- 식생활안전관리원(위생,안전관리 안내서), 식품의약품안전처(음심점 원산지 표시 이렇게 합니다.), 플래티콘

원산지 표시 안내 사항

6. 식단표 원산지 작성방법

◎ 2025년 식단표부터 원산지 작성 방법이 변경되어 적용됩니다.

2024년 식단표

	깍두기③	배추김치③	깍두기③	배추김치③	깍두기③	우식(요구르트②) 배추김치③
오후간식	팬케이크 /보리차	우동	V찐고구마 /흰우유②	멸치우엉주먹밥 /동굴레차	빵류(후레시번①②④) /흰우유②	
열량/단백질						

※ ②아항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)					김치		소고기	식육가공품	돼지고기	닭고기	오리고기
멥쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	배추	고춧가루	□한우 □육우 □젖소 □외국산	햄, 소세지, 베이컨			
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

콩(두부)	명태	고등어	오징어	참치캔(다랑어)	가쓰오부시(다랑어)	꽃게
산	산	산	산	산	산	산

- 식단표 하단에 모든 원산지 일괄 표시함
- 쌀의 경우, 밥, 죽, 누룽지를 각각 일괄 표시함
- 쇠고기의 경우, 용도별 구분하여 작성함
- 식육가공품의 경우, 모든 식육가공품을 일괄 표시함

2025년 식단표

	23	저렴DAY 24	25	26
오전간식	미숫가루③&흰우유②	V신선과일(골드키위) /호상요구르트②	V신선과일(사과)	V신선과일(토마토⑬) or V채소스틱/치즈②
중식	기장밥 부추들깨국③④ 훈제오리채소조림③④⑨ 무생채③ or 무나물 배추김치③	소고기콩나물밥&양념장③④⑨ (숭늉) 애호박까스①③④ 포도주스 배추김치③	차조밥 닭곰탕⑬ 두부참치조림③④ 파프리카양배추볶음③④ 깍두기③	현미밥 팽이버섯유부국③④ 돈육된장주물럭③④⑨ 청경채나물 깍두기③
오후간식	샐러드샌드위치①②③④ /보리차	떡류(무지개떡) /메밀차③	빵류(꽈배기①②④) /흰우유②	해물수제비④⑨
열량/단백질	570/27	630/18	723/32	560/28
원산지	오리: 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 두부(콩): 국내산 참치캔(가다랑어): 원양산	돼지: 국내산

	30
오전간식	씨리얼&흰우유②
중식	기장밥 징기스칸(소고기채소전골)③⑤ 깻잎달걀말이①③ 브로콜리무침 배추김치③
오후간식	치즈멸치주먹밥②③④ /보리차
열량/단백질	786/36
원산지	소: 호주산

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지:	산
김치	
배추: 산	고춧가루: 산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼
⑪호두 ⑫닭 ⑬소고기 ⑭오징어 ⑮조개류(굴, 전복
※②아항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형

- 센터 식단의 원산지 품목은 센터 표준 레시피 기준으로 작성되므로 **기관 상황에 따라 변경이 필요함**
- 원산지 대상 품목이 있는 경우, **해당 식단 밑(일자별)에 원산지 표기**
  ⇒ 일자별 식육·수산물 가공품 각각 기재 가능

- 배추김치와 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀)의 경우, 원산지가 동일할 때 일괄 표시
  ⇒ **대부분 국내산 배추김치와 쌀을 사용함으로 일괄표시 할 수 있도록 반영함**

- **원산지 품목별** 모든 메뉴에 들어가는 **원산지가 동일하지 않으므로 일괄 표기 불가능함**
  ⇒ 예) ① 국거리는 국내산 한우, 볶음용은 호주산 사용하는 경우 일괄 표기 불가능(용도별 일괄 표기도 불가능)
  ② 국거리, 볶음용 모두 국내산 한우를 사용하나 식육가공품에 포함 된 소고기가 호주산일 경우 일괄표기 불가능
  ③ 볶음용 등에 사용되는 돼지고기는 국내산이나 식육가공품에 포함된 돼지고기가 미국산일 경우 일괄표기 불가능

◎ 밥, 죽에 사용되는 쌀은 국내산, **누룽지의 쌀은 외국산일 경우** 일괄표시 불가능하여 쌀의 원산지 표기는 일자별로 표기해야 함

	23	저렴DAY 24	25	26
오전간식	미숫가루③&흰우유②	V신선과일(골드키위) /호상요구르트②	V신선과일(사과)	V신선과일(토마토⑬) or V채소스틱/치즈②
중식	기장밥 부추들깨국③④ 훈제오리채소조림③④⑨ 무생채③ or 무나물 배추김치③	소고기밥&양념장③④⑨ (숭늉) 애호박까스①③④ 포도주스 배추김치③	차조밥 닭곰탕⑬ 두부참치조림③④ 파프리카양배추볶음③④ 깍두기③	현미밥 팽이버섯유부국③④ 돈육된장주물럭③④⑨ 청경채나물 깍두기③
오후간식	샐러드샌드위치①②③④ /보리차	떡류(무지개떡) /메밀차③	빵류(꽈배기①②④) /흰우유②	해물수제비④⑨
열량/단백질	570/27	630/18	723/32	560/28
원산지	쌀:국내산 오리: 국내산	소고기밥(쌀: 국내산) 소: 국내산 한우 숭늉: 누룽지(쌀:외국산)	쌀: 국내산 닭: 국내산 두부(콩): 국내산 참치캔(가다랑어): 원양산	쌀: 국내산 돼지: 국내산

<원산지 일괄 표시>

김치	
배추: 산	고춧가루: 산

※ 수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

식생활안전관리원 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처- 식생활안전관리원(위생,안전관리 안내서), 식품의약품안전처(음심점 원산지 표시 이렇게 합니다.), 플래티콘

식단 제공 시 주의 사항

※ 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 먹기 좋은 크기로 조리·제공하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

※ **식사 시 모니터링은 필수적으로 동반**되어야 하며, 국물 없는 간식 제공 시 목이 메지 않도록 물 또는 음료와 함께 제공해야 합니다.

종류	유의 사항
밥	▶ 힘을 낼 수 있는 열량 급원이므로 부족하지 않게 배식 ▶ 잡곡량은 5% 이내로 멥쌀과 함께 섞어 사용하며, 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 ▶ 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 (현미밥의 경우 유아에게만 제공) ▶ 볶음밥·덮밥류 제공 시 부재료는 밥과 함께 떠질 수 있는 크기(1×1cm)로 조리하여 골고루 섞어 배식
국	▶ 국의 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리 ▶ 염도는 0.5% 이하로 조리하고, 나트륨 섭취를 높일 수 있으므로 적정량만 건더기 위주로 배식
불고기용 돈육·우육	▶ 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3cm×3cm 크기로 썰어서 조리 ▶ 배식 시 1-2세는 잘라서 제공
반찬용 닭	▶ 닭고기는 순살로 제공 (뼈 유의) ▶ 찜 : 1-2세가 먹을 수 있는 한입 크기로 절단하여 조리 ▶ 튀김 : 튀긴 후에 연령에 맞는 크기로 절단
소세지	▶ 소세지는 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공
생선	▶ 배식 전 생선 살만 발라서 제공 (가시가 없는 생선을 주문했을 때도 잔가시가 있는지 확인 필요)
해물	▶ 0.5cm-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공하며, 조개는 껍질을 제거하고 살만 발라 제공 ▶ 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
전류	▶ 1-2세 : 3×3cm정도의 크기로 제공 ▶ 3-5세 : 한 번 정도 스스로 잘라 먹을 수 있도록 제공
국수·잡채 등의 면류	▶ 1-2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 ▶ 3-5세 : 포크로 먹을 수 있도록 배식
샐러드·쌈채소	▶ 생채소는 소독 및 세척하여 조리 ▶ 1-2세 : 3-5세보다 작게 잘라서 제공 ▶ 3-5세 : 3×3cm 정도로 먹기 편하게 잘라서 제공
나물류	▶ 2cm 이하의 길이로 잘라서 제공
김치	▶ 나트륨 섭취를 높일 수 있으므로 적정량만 배식 ▶ 1-2세 영아가 먹기에 매운 음식은 고춧가루, 고추장 사용 자제(영아의 경우 백김치(백깍두기)로 제공) ▶ 배추김치·깍두기 : 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
사과·단감·배 등의 과일	▶ 1-2세 : 16등분 ▶ 3세 : 8등분 ▶ 4-5세 : 6등분
찐고구마	▶ 1-2세 : 0.7cm 두께로 슬라이스 ▶ 3세 : 1cm 두께로 슬라이스 ▶ 4-5세 : 1인 분량으로 1개씩 제공 ▶ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요
찐감자	▶ 국그릇에 숟가락과 함께 배식
옥수수	▶ 1-2세 : 옥수수는 쪄서 으깨거나 잘게 썰어서 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음
방울토마토·포도·메추리알 등 매끄럽고 동글한 음식	▶ 1-2세 : 가급적 껍질(과일)을 제거하고 작게 썰어서 제공하며 제공 시 주의 ▶ 3-5세 : 원형 형태 그대로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의 (씹어서 삼키도록 지도)
떡류 등 찰기가 있는 음식	▶ **1-2세 : 기도폐색이나 흡입으로 인한 위험이 높으므로 제공하지 않음** ▶ 3-5세 : 원형 형태 그대로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의 (씹어서 삼키도록 지도)
견과류, 콩류 등 딱딱한 음식	▶ **1-2세 : 기도폐색이나 흡입으로 인한 위험이 높으므로 제공하지 않음** ▶ 3-5세 : 알레르기 유무 확인 후 원형 형태 그대로 제공하지 않고 잘게 부수거나 얇게 썰어 제공하며 제공 시 주의 (밥에 들어가는 콩의 경우 조각 콩 사용)

발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

포일해맑은어린이집 11월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수(생일잔치)	목	금	토
	2	3	4	저염DAY 5 튼튼DAY	6	7
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	황태죽	과일(샤인머스캣)	열무죽⑤⑥ /치즈②	과일(사과)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 황태미역국⑤⑥ 소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 단호박범벅①②⑤ 깍두기⑨	NEW 닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 돈육배추김치찌개⑤ ⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	시래기나물밥&양념장 ⑤⑥ 조갯살부추국⑱ 후식(과일) 배추김치⑨
오후간식	건새우메밀채소전 ③⑤⑨/보리차	찐감자/메밀차③ /호상요구르트②	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	491/20	422/20	599/18	463/20	504/21	300/12
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산	닭:국내산 소:호주산	닭:국내산 (두부(콩):국내산)	두부(콩):국내산 돼지:국내산	-
	9 튼튼DAY	10	11	12	13	14
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	김치콩나물죽⑤⑨	과일(배)	근대된장죽⑤⑥ /치즈②	과일(바나나)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	렌틸콩밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 들깨무채국 후식(저당요구르트②) 배추김치⑨
오후간식	NEW 상추오이비빔국수 ⑤⑥/보리차	과일(귤) /호상요구르트②	참치주먹밥 /흰우유②	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	빵류(핑거스틱①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	562/18	383/16	487/25	422/17	496/23	350/12
원산지	생선까스(명태:국내산	사골(소):국내산	닭:국내산 참치(다랑어)원양산	돼지:국내산	두부(콩):국내산 소:호주산	
	16	17	18 튼튼DAY	저염DAY 19	20	21
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	어묵연근죽⑤⑥⑧	과일(샤인머스캣)	부추찹쌀죽 /치즈②	과일(배)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음 ①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 저당매실주스 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(1/2) 후식(과일) 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ /보리차	찐고구마/메밀차③ /호상요구르트②	맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	556/23	447/17	NEW 511/19	532/24	491/17	365/13
원산지	닭:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-	소:호주산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	
	23	24	25 튼튼DAY	26	27	28
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	두부채소죽⑤⑥	과일(배)	닭살죽⑮ /치즈②	과일(귤)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카잔멸치조림 ⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	두부굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 북엇국 후식(저당요구르트②) 배추김치⑨
오후간식	소고기채소주먹밥 ⑤⑥⑯/보리차	과일(바나나) /호상요구르트②	치즈스틱②⑤ /흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	545/24	421/22	433/22	492/25	486/25	367/14
원산지	오징어:국내산 소:호주산	두부(콩):국내산 오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	닭:국내산 소:국내산한우	닭:국내산 동그랑땡:국내산돼지	
	30					
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②					
중식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차					
열량/단백질	504/26					
원산지	돼지:국내산					

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)			
밥·죽·누룽지:	국산		
김치			
배추:	국산	고춧가루:	국산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

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



발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.10.19.
작성자:영양기획팀

포일해맑은어린이집 11월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

	월	화	수(생일잔치)	목	금	토
	2	3	4	처엄DAY 5 튼튼 DAY	6	7
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	황태죽	NEW 과일(샤인머스캣)	열무죽⑤⑥ /치즈②	과일(사과)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 무배유자청무침 배추김치⑨	수수밥 게살달걀탕①⑤⑥⑧ 두부청경채조림⑤⑥ 당근우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 황태미역국⑤⑥ 소고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 단호박범벅①②⑤ 깍두기⑨	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 어묵케첩조림⑤⑥⑧⑫ 양상추샐러드 저당액상요구르트② 깍두기⑨	차조밥 돈육배추김치찌개⑤ ⑨⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	시래기나물밥&양념장 ⑤⑥ 조갯살부추국⑱ 후식(과일) 배추김치⑨
오후간식	건새우메밀채소전 ③⑤⑨/보리차	찐감자/메밀차③ /호상요구르트②	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	672/27	611/28	792/24	657/29	710/30	397/16
원산지	돼지:국내산	두부(콩):국내산	닭:국내산 소:호주산	닭:국내산 (두부(콩):국내산)	두부(콩):국내산 돼지:국내산	-
	9 튼튼 DAY	10	11	12	13	14
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	김치콩나물죽⑤⑨	과일(배)	근대된장죽⑤⑥ /치즈②	과일(바나나)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 시금치유부된장국⑤⑥ 생선까스&소스①⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ NEW 배추김치⑨	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨	렌틸콩밥 애호박양파국⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부황태국⑤ 도라지소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩⑫ 들깨무채국 후식(저당요구르트②) 배추김치⑨
오후간식	상추오이비빔국수 ⑤⑥/보리차	과일(귤) /호상요구르트②	참치주먹밥 /흰우유②	채소스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	빵류(핑거스틱①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	771/24	551/23	685/35	622/25	699/32	445/16
원산지	생선까스(명태국내산	사골(소):국내산	닭:국내산 참치(다랑어)원양산	돼지:국내산	두부(콩):국내산 소:호주산	
	16	17	18 튼튼 DAY	처엄DAY 19	20	21
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	어묵연근죽⑤⑥⑧	과일(샤인머스캣)	부추찹쌀죽 /치즈②	과일(배)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 우동장국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑫⑮ 양배추과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 쑥갓어묵국⑤⑥⑧ 깐풍메추리알볶음 ①⑤⑥⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 저당매실주스 깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 숙주부추무침 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥(1/2) 후식(과일) 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵⑥ /보리차	찐고구마/메밀차③ /호상요구르트②	NEW 맛살깻잎전①⑤⑥⑧ /흰우유②	푸실리채소샐러드⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	771/32	650/24	722/26	763/35	691/23	497/18
원산지	닭:국내산	돼지:국내산 두부(콩):국내산	-	소:호주산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	
	23	24	25 튼튼 DAY	26	27	28
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	두부채소죽⑤⑥	과일(배)	닭살죽⑮ /치즈②	과일(귤)	흰우유②(두유⑤)
중식	기장밥 오징어콩나물국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑤ 참깨오이무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리브로콜리볶음 파프리카잔멸치조림 ⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 두부버섯탕⑤⑥⑨ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑯ 임연수감자조림⑤⑥ 들깨애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	두부굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 북엇국 후식(저당요구르트②) 배추김치⑨
오후간식	소고기채소주먹밥 ⑤⑥⑯/보리차	과일(바나나) /호상요구르트②	치즈스틱②⑤ /흰우유②	유부잔치국수①⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	744/33	610/32	581/31	729/36	717/40	473/18
원산지	오징어:국내산 소:호주산	두부(콩):국내산 오리:국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산	닭:국내산 소:국내산한우	닭:국내산 동그랑땡:국내산돼지	
	30					
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②					
중식	기장밥 건홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 뿌리채소카레볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	양배추달걀토스트 ①②⑤⑥⑫/보리차					
열량/단백질	691/37					
원산지	돼지:국내산					

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)			
밥·죽·누룽지:	국산		
김치			
배추:	국산	고춧가루:	국산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

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

