식단안내사항

만 1-2세

▶ 식단 필수 표기사항 : 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 표시 등
▶ (♣메뉴명) : 만 1-2세 대체 메뉴
▶ 선택 메뉴 제공 : 배추김치, 생선, 수산물 등 (대체메뉴)의 경우 선택하여 제공
(+추가 메뉴) 의 경우 선택하여 추가제공
주의 선택 메뉴 제공시 미제공 메뉴는 삭제 후 식단 발행
▶ 제철과일, 채소스틱, 채소주스, 빵의 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시기 바랍니다.
예시) 제철과일→사과, 채소스틱→오이스틱, 채소주스→당근사과주스, 빵→소금빵
▶ 어린이 간식 구입 시, 어린이기호식품품질인증 제품 사용을 권장합니다.
▶ 만1-2세 식단은 만 12개월이 지난 영아에 한하여 보호자(학부모) 협의를 통해 제공 가능합니다.

식단 감수 방법

견학&생일식단 사용법

<< 원산지 표시 대상 품목 >>		
쌀(찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)	**배추김치(배추김치 가공품 포함)**	**콩(콩 가공품 포함)**
밥, 죽, 누룽지	배추(얼갈이·봄동 배추 포함), 고춧가루	두부류(순두부, 연두부), 콩비지, 콩국수 / 가공두부 제외
육류 (식육, 포장육, 식육가공품 포함)	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산 양 포함)고기 쇠고기 ▶국내산은 육종(한우, 육우, 젖소) 표기 필수◀ ▶수입산은 정확한 나라 명 표기◀ *하단 일괄표기는 한 가지 원산지를 사용할 때만 표기 가능(가공품 포함) <예시> 쇠고기: 국내산 한우 *쇠고기 2가지 이상의 원산지 사용 시 메뉴별 각각 표기 <예시> 소고기뭇국(쇠고기: 호주산), 소고기당근볶음밥(쇠고기: 국내산 한우)	*식육·포장육·식육가공품 표시사항 확인 <예시> 배합비율 3순위 안에 해당육류 있는 경우 표기 ▶함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) ▶햄(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) ※표시사항에 원재료(식재료)가 외국산(OO국, OO국, OO국 등)으로 기재되어 있을 경우 외국산으로 표기 가능
수산물 (수산가공품 포함)	고등어, 오징어(진미채), 다랑어(참치, 가쓰오부시), 전복, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 참조기, 갈치, 낙지, 쭈꾸미, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 부세 ※명태(동태, 코다리)의 경우 국내포획이 금지되어 90% 이상이 러시아산입니다. ※참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상이 원양산입니다.	*수산물가공품 표시사항 확인(26.4 개정 반영) 식품유형(3종) 해당 확인 후, 주원료가 표시대상 수산물인 경우 작성 *수산물가공품 원산지 표시대상 식품유형(3종) : ①어육살 ②건포류 ③기타 수산물가공품 *식단표 내 자주 사용하는 식재료(예시) ▶진미채(오징어), 참치캔(가다랑어), 해물듬그람땡(오징어), 가쓰오부시(건가다랑어포), 생선까스(명태)

식단의 출처, 연령 기재

만1-2세는 본 메뉴 삭제 후 ♣대체 메뉴 제공

쇠고기 용도별 구분사용 시 메뉴별 각각 표기

당일 식단의 열량/단백질 표기

삼삼데이 저염메뉴 제공

알레르기 유발 식품 알레르기 번호 표기
*24년 9월부터 알레르기 표기방법 변경 ①→1



토요일 미운영시 토요일 식단 삭제 가능
*단, 토요일 운영에 관한 서류 보관 필수
(수요조사, 운영위원회 회의록 등)

식단의 (대체)메뉴 미제공 시 삭제

표준레시피 제공

*견학 식단 3종
*생일 식단 5종
별도 제공
(홈페이지 확인)

원산지 법적 의무표시대상 (29가지) 원산지 작성

☎ 영양지원팀
031) 930 - 0070~76

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

글꼴 : 경기천년제목

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀
☞ 만1-2세 간식혼합형

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
시립초롱꽃우미린어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스캣	고구마죽	바나나	소고기채소죽16	오이스틱+떠먹는요구르트2	바나나
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기5.6.10 김구이 배추김치9	찹쌀밥 버섯된장국5.6 소고기장조림5.6.16 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 마파두부5.6 참나물무침 배추김치9	♥
오후간식	버터롤빵1.2.6+우유2	유부초밥5.6	삶은달걀1+우유2	찐감자+우유2	다진우엉주먹밥5.6	
열량/단백질	427/14	404/17	388/17	434/16	414/12	
일자	9(월)	10(화) ①	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	치즈죽2	사과	두부무죽5	바나나	
점심	백미밥 근대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	찹쌀밥 달걀뭇국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 소고기바싹불고기5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	돈까스양파덮밥1.5.6.10 우동국물5.6 숙주당근무침 깍두기9	<생일잔치식단> 백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) 오색잡채5.6 배추김치9	♥
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	칼국수5.6	잼모닝빵1.2.5.6+우유2	찐고구마+우유2	케익1.2.5.6+우유2	
열량/단백질	421/15	390/14	396/14	445/15	417/12	
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스캣	다시마잔멸치죽	수박	감자죽	사과+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 배추김치9	찹쌀밥 만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 배추김치9	소고기파프리카볶음밥5.6.16 유부맑은국5.6 콩나물맛살무침1.5.6.8 배추김치9	백미밥 배추된장국5.6 돼지고기양념구이5.6.10 김자반5 깍두기9	♥
오후간식	순수우유후레쉬번1.2.6+우유2	감자채전5.6	짜장면2.5.6.10.15.16+치즈2	삶은달걀1+우유2	모둠채소주먹밥5	
열량/단백질	426/12	424/13	387/14	414/14	385/14	
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) ②	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	단감	흑임자죽	배	소고기오이죽16	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 배추김치9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 ♣달걀장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 배추김치9	채소하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대파닭개장5.6.15 우엉조림5.6 깍두기9	백미밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 배추김치9)	♥
오후간식	버터핑거스틱1.2.6+우유2	브로콜리크림리조또2.5	♣물만두5.6.10+우유2	찐고구마+우유2	잔멸치주먹밥5.6	
열량/단백질	441/12	437/16	387/14	429/14	398/20	
일자	30(월)					
오전간식	샤인머스캣					
점심	백미밥 소고기뭇국5.6.16 들기름두부구이5 애호박나물5.6 배추김치9					
오후간식	붕어빵1.2.6+우유2					
열량/단백질	419/14					

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박

해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

※ 레시피 바로가기 안내

왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.

: [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

- 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
  (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
- (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
- 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)

※ 11월 식단 감수 신청 기간은 10월 19일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산			국내산		국내산			-	-	-	-	-

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	동그랑땡전 [4일]	돈까스 [12일]	너비아니 [27일]	탕수육 [생일잔치]
국내산 한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 국내산

알레르기 유발물질: 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제. 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행일 : 2026년 10월 12일
발행처 : 영양지원팀

11월 식단표

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

☞ 만1-2세 시간연장형

시립초롱꽃우미린어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 배추된장국5.6 연두부달걀찜1.5 당근채양파볶음5.6 깍두기9	백미밥 다시마뭇국5.6 돈육채소볶음5.6.10 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 청경채된장국5.6 소고기당면볶음5.6.16 버섯나물5.6 배추김치9	백미밥 수제비국5.6 햄채소볶음5.6.10.15 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 감자된장국5.6 간장찜닭5.6.15 애호박나물5.6 배추김치9
열량/단백질	215/7	250/10	240/9	260/8	229/10
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	백미밥 유부맑은국5.6 돈육장조림5.6.10 청포묵채소무침5.6 배추김치9	백미밥 버섯된장국5.6 오리채소구이 곤대나물5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 두부스테이크5(+소스5.6.12.16) 브로콜리새콤무침 배추김치9	백미밥 들깨된장국5.6 소고기연근조림5.6.16 시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 숙주맑은국5 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 과일샐러드1.5 깍두기9
열량/단백질	257/10	261/10	227/9	237/10	283/10
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 두부젓국5.9 채소스크램블에그1.2.5 김구이 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 돈육불고기5.6.10 ♣무나물 배추김치9	백미밥 달걀팟국1 물만두찜5.6.10(+양념장5.6) 얼갈이두부무침5.6 깍두기9	백미밥 어묵장국5.6 닭살채소조림5.6.15 참깨소스버섯나물1.5.6 배추김치9	백미밥 콩나물국5.6 소고기당근볶음5.6.16 파프리카코울슬로1.5 배추김치9
열량/단백질	238/7	226/10	242/10	255/12	245/7
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 두부애호박국5 돈육채소조림5.6.10 배추된장나물5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 소고기팽이버섯볶음5.6.16 연근조림5.6 배추김치9	백미밥 들깨뭇국5.6 채소달걀말이1.5 어묵볶음5.6 깍두기9	백미밥 유부된장국5.6 돈육당근볶음5.6.10 김자반5 배추김치9	백미밥 채소당면국5.6 닭살우엉조림5.6.15 오이무침 배추김치9
열량/단백질	231/12	283/10	252/8	270/12	237/10
일자	30(월)	◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 ◆ (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴 ◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴는 삭제 후 식단을 발행) ※ 제공되는 모든 김치류(배추김치, 깍두기)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공 **※ 11월 식단 감수 신청 기간은 10월 19일~25일입니다.**			※ 레시피 바로가기
저녁	백미밥 시금치된장국5.6 너비아니채소볶음5.6.10.16 잔멸치조림5.6 배추김치9				
열량/단백질	232/9				

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산			국내산		국내산			-	-	-	-	-

*쇠고기 국내산은 한우육유,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/수산가공품	식재료명	햄[5일]	돈까스[13일]	너비아니[30일]
국내산 한우	국내산	국내산	국내산		육류수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제. 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.