

만 1-2세

- 



식단 감수 방법

견학&생일식단 사용법

쌀(찰쌀, 현미, 찌쌀, 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◀	*식육·포장육·식육가공품 표시사항 확인 <예시> 배합비율 3순위 안에 해당육류 있는 경우 표기 ▶합박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) ▶햄(돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산) ※표시사항에 원재료(식재료)가 외국산(00국, 00국, 00국 등)으로 기재되어 있을 경우 외국산으로 표기 가능	
	*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)		
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, 뽕장어, 아귀, 가리비, 우렁챙이(명게), 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 ②건포료 ③기타 수산물가공품 *식단표 내 자주 사용하는 식재료(예시) ▶진미채(오징어), 참치캔(가다랑어), 해물동그랑땡(오징어), 가쓰오부시(건가다랑어포), 생선가쓰(명태)	



파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

금쪽 : 경기천년제목

일자	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	브로콜리죽	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9	
오후간식	물만두5.6.10+우유2	채소김밥5	
열량/단백질	424/12	404/16	
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)
오전간식		두부청경채죽5	사과
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 (*소고기원산지:국내산한우) 숙주나물 백김치9
오후간식		사과	모듬채소주먹밥5+요구르트2
열량/단백질		385/13	398/16
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)
오전간식	배	단호박죽	사인머스켓
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5.6 백김치9
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2	자양두부들깨우유리조프2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2
열량/단백질	436/13	417/14	384/16
일자	19(월)	20(화)	21(수)
오전간식	배	사과죽	배
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*소고기원산지:국내산한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 백김치9
오후간식	우유쉬폰빵1.2.6+우유2	깨끗채소전1.5.6	잼치즈샌드위치1.2.6.6 +우유2
열량/단백질	426/14	384/13	430/17
일자	26(월)	27(화) 어린이! 컬러푸드②	28(수)
오전간식	사인머스켓	모듬버섯죽	사인머스켓
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 백김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9
오후간식	마들렌빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찜만두5.6.10+요구르트2
열량/단백질	417/16	385/13	405/14
일자	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	달걀양파죽1	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	돈육파프리카볶음밥5.6.10 유부맑은국5.6 백김치9 요구르트2
점심	소고기무밥16(+양념장5.6) (*소고기원산지:국내산한우) 순두부백당5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카새콤무침 깍두기9	우동5.6 달걀주먹밥1.5 백김치9 제철과일
오후간식	오곡롤5.6+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18	
열량/단백질	413/15	391/15	259/8
일자	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	두부브로콜리죽5	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽
점심	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식	쌀과자5.6+우유2	영양주먹밥5	
열량/단백질	421/17	384/13	283/8
일자	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	달걀무죽15	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*소고기원산지:국내산한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	달걀대파볶음밥1.5.6 다시마양파국5.6 백김치9 제철과일
오후간식	찜만두5.6.10+요구르트2	찜고구마+우유2	
열량/단백질	435/14	416/16	272/8

 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10월2일: 돈육고사리볶음 ② 10월27일: 고사리숙주나물
삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조프
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(후일 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)
※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~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 (영양사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 통태)	참치	가시요리	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		—	—	원양산		
	*소고기 국내산 한우육류 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/ 수산물기공품	식재료명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	국내산 한우			국내산	국내산	—			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 호주산	
알레르기 유발물질	1년류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13야생산류 14호두 15달걀 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨 ※ 야생산류는 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.														

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