이천시
어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단감수 확인서

시설명	라온즐거운어린이집	전화번호	031-631-4054
		메일	sun67029@naver.com
감수자	유소정 영양사		
전화번호/팩스	031-634-7740/7741	메일	ieieie2000@naver.com

감수 요청 내용

날 짜	구분	변경 전	변경 후	변경사유
2, 4, 6, 11, 13, 20, 23, 27일	오후간식		(추가) 우유	**1일 1회 유제품 추가**
4, 6, 11, 16, 23, 25, 30일	오전간식	과일, 유제품	죽	**맞벌이 가정으로 죽 선호**
2일	오후간식	고구마버무리	군고구마	**영아 기호도 반영**
3일	중식	갈비탕	쇠고기뭇국	
11일	오후간식	달걀보트	구운달걀	
16일	오후간식	파래새우살전	부추크래미전	
20일	오전간식	샤인머스켓, 치즈	시리얼, 우유	
27일	오전간식	홍시	샤인머스켓	

감수 확인 내용

11월	열량/단백질량 및 알레르기 유발식품의 변경된 사항은 식단표에 **빨간색**으로 표기하였으니, 변경된 식단을 사용해 주시기 바랍니다.
	원산지 표시대상 품목 모두 기재해 주시기 바랍니다. ▶ 원산지 표시대상 품목 - 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함) - 쌀(쌀 가공품 포함, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지 포함) - 배추김치(배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시) - 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함) - 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물 가공품 포함) - 식육·어육가공품

※ 위 사항 변경 후 사용 가능한 식단입니다.
※ 최초 제공된 식단이 감수로 인해 변경된 경우, 반드시 '변경식단'임을 표시하고 사용하시기 바랍니다.
※ 알레르기 유발물질 표기는 본 센터 레시피를 기준으로 작성하였으며, 완제품 사용 시 변경될 수 있으므로 제품의 표시사항을 확인하여 주시기 바랍니다.

위 내용을 확인하여 감수하였습니다.

2026년 10월 28일

이천시어린이·사회복지급식관리지원센터장 (인)

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

영아 11월 혼합형 식단표 (1~2세)

(라온즐거운)어린이집
발행일: 2026. 10. 15. (목)
영양사: 김솔미, 유소정

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감, 치즈②⑤	가지죽	감자죽	달걀죽①	양파치즈죽②⑤	귤, 두유⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨	깍두기섞음밥⑤⑨⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 오징어숙회⑰ 백김치⑨
오후간식	군고구마, 우유②	삶은달걀①, 우유②	참치주먹밥⑤, 우유②	연근전⑤⑥, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	491/19	409/22	492/21	410/18	450/17	267/13
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배, 치즈②⑤	강낭콩죽⑤	애호박죽	느타리버섯죽	사과, 치즈②⑤	홍시, 두유⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 오징어채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 닭살크림소스조림②⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	구운달걀①, 우유②	닭가슴살샐러드②⑮, 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	398/17	401/16	362/18	393/19	478/21	328/15
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②⑤	주꾸미죽⑥	배, 플레인요거트②	시금치죽	시리얼⑤⑥, 우유②	단감, 두유⑤
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	부추크래미전①⑤⑥⑧⑫	단호박찜, 우유②	어묵탕⑤⑥	바나나요거트범벅②	밤식빵①②④⑤⑥⑯	
열량/단백질	351/18	402/18	364/15	377/18	449/16	296/11
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	닭죽⑮	들깨연두부죽⑤	시금치죽	대구살당근죽⑤	샤인머스켓, 치즈②⑤	배, 두유⑤
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 우유②	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥	샤인머스켓&치즈①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	442/19	424/16	454/17	483/19	443/27	314/12
요일	30일(월)					
오전간식	고구마죽					
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨					
오후간식	감말랭이, 우유②					
열량/단백질	442/16					

※ '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.

※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

※ 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다.
감수일자: 26. 10. 28. 영양사: 유소정

<식단의견 QR>

원산지 표시								
쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루				
산	산	산	산	산	산	산	산

수산물							
고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어(참치)	전복	낙지
산	산	산	산	산	산	산	산

식육·어육가공품				
함박스테이크		훈제오리찜	미트볼구이	
소: 산	돼지: 산	오리: 산	소: 산	돼지: 산

알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.