11~12월 식재료 통신문

이달의 제철식재료 미역



제철 미역에 이런 효능이!

빈혈예방
- 철분이 풍부하여 하루에 필요한 철분의 양을 채울 수 있음

산후조리
- 출산 한 산모의 늘어난 자궁 수축을 돕고 지혈에도 효과적
- 부족한 혈액을 공급하고 혈액을 맑고 깨끗하게 만들어 상처 회복에 도움

항암효과
- 항산화 성분인 베타카로틴, 후코이단 성분이 풍부해 암세포를 억제
- 미끈거리는 알긴산 성분이 변비예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌

구매 Tip
- 잎의 비중이 큰 것
- 검은색에 가까운 색을 띠며, 윤기가 나는 것
- 눅눅하지 않고 잘 말라 있는 것
- 물에 담갔을 때 미역 잎이 조각조각 풀어지지 않는 것



미역

보관 Tip
- 신문지에 감싸서 비닐 팩에 넣은 후 직사광선을 피하고 습기가 없는 서늘한 곳에 보관

출처: 한국농수산식품유통공사

이달의 제철 요리 레시피

(※3~5세, 1인 기준)

소고기미역국



식품알레르기 유발물질

⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑯소고기

재료

소고기 20g, 미역 2g, 간장 0.5g, 마늘 0.3g, 참기름 0.3g

만드는 방법

1. 미역은 불린 후 문질러 씻어 소쿠리에 밭쳐 물기를 뺀 다음 2cm 길이로 썬다.
2. 소고기는 1.5x1.5x0.3cm 크기로 썬다.
3. 달군 냄비에 참기름을 두른 뒤 1, 2, 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 붓고 끓인다.
4. 간장으로 간하여 완성한다.

미역전



식품알레르기 유발물질

① 달걀 ⑤ 대두 ⑥ 밀

재료

달걀 10g, 밀가루 10g, 부침가루 5g, 당근 5g, 양파 5g, 콩기름 5g, 미역 2g, 소금 0.1g

만드는 방법

1. 건미역은 물에 불린 후, 물기를 짠다.
2. 1, 당근, 양파는 0.3cm 크기로 다진다.
3. 그릇에 2, 밀가루, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣어 섞는다.
4. 달군 팬에 기름을 두르고 3을 올려 동그랗게 전을 부친다.
5. 4를 2cm 크기로 썰어 완성한다.

TiP 밀가루+부침가루 200g(종이컵1컵)에 물 300ml(1+1/2컵)을 넣으면 적절한 반죽 농도를 맞출 수 있습니다.

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

2026년 11월 식단표 (1~2세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처: 시립동탄역롯데캐슬어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	가을 제철 식재료
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②	누룽지죽	배	[당근죽]	사과	사과
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	찐고구마	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	377/14	412/19	424/14	370/16	406/16	
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)세계⑮	12일(목)	13일(금)	가을 제철 식재료
오전간식	바나나	청경채죽	감귤	소고기죽⑤⑥⑯	단감	전어
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	신치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	[블루베리요거트범벅②]	연두부⑤	
열량/단백질	442/21	469/17	377/18	486/18	350/20	
일자	16일(월)차차	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	가을 제철 식재료
오전간식	익힌브로콜리스틱/플레인요구르트②	열무된장죽⑤⑥	바나나	타락죽②	배	대하
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 [동태살맑은국⑤⑥] 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 [소고기당면국⑤⑥⑯] 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기장조림비빔밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	찐단호박	모닝빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	399/18	401/18	386/10	367/16	376/17	
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)상상PY 국 없는 날	이 달의 식재료
오전간식	단감	바나나	골드키위	연두부죽⑤	감귤	미역
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ [소불고기⑤⑥⑯] 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ [얼갈이나물⑤⑥] 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 숭늉 [도토리묵무침⑤⑥] 백김치⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	생일케이크①②⑤⑥/우유②	녹두전⑤⑥⑩/메밀차③	찐고구마	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	462/20	513/19	372/17	382/14	367/19	
일자	30일(월)					
오전간식	익힌당근스틱/치즈②					
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
열량/단백질	441/20					

이달의식재료 "미역"



- ▶ 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.
- ▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
- ▶ 미역 식단 : 소고기미역국

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 임지연

* 식단 유형 : ㉦ 주2회죽식형, 1~2세 식단

원산지 표시	쌀 류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭 고 기	오리고기	소 고 기 (볶음·조림류)		소 고 기 (국·죽 류)		수 산 물		
	국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산	국산				외국산	국가명(호주산)	외국산	국가명(호주산)	국산	러시아	페루
	참치캔	맛살	생선가스											
	다랑어	명태	민대구											
	원양산	외국산	국내산											

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