가온누리 어린이집

11월 건강밥상

천안시 어린이사회복지급식관리지원센터

만 3-5세 죽식형
담당 : 어린이지원2팀

주	구분	2(월) 초록밥상	3(화)	4(수)	5(목) 이달년	6(금)
1	오전간식	달걀죽①	근대죽	양배추스틱/연근죽	시금치된장죽⑤⑥	바나나/단호박죽
	점심	흑미밥 안매운유부김치국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	강황쌀밥 애호박두부된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩&쌈장⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	기장쌀밥 연두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	서리태콩밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	사과단감샐러드②/ 유기농보리차	부추전⑤⑥/레몬차	찐고구마/유기농우유②	오렌지/유기농우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	607/26	640/26	637/22	673/24	566/28
주	구분	9	10	11	12 이달년	13
2	오전간식	배/두부죽⑤	모둠채소죽	당근스틱/누룽지죽	양파치즈죽②	단감/미역죽⑤⑥
	점심	클로렐리찹쌀밥 새우살야파국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림떡밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	보리쌀밥 북어국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	시금치찹쌀밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/ 매실차	수제호떡②④⑤⑥/ 유기농보리차	단호박범벅①⑤⑯/ 레몬차	김가루야채한입밥/ 매실차	에그마요샌드위치①②⑤⑥⑯/ 유기농우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	693/31	665/20	643/25	588/19	645/27
주	구분	16	17	18 생일잔치	19 이달년	20 국없는날
3	오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	감자죽	닭죽⑮	파프리카스틱/콩나물죽⑤
	점심	차조밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차수수밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 수제함박볼①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤⑥⑫ 오이생채⑤⑥ 샤인머스켓 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ &숭늉 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨
	오후간식	사과/유기농우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/ 저당액상요구르트②	케이크①②⑤⑥/ 유기농보리차	달걀후라이①⑤/ 유기농우유②	쌀국수②⑤⑮⑯
	열량(kcal)/단백질(g)	594/26	571/30	611/21	643/29	661/22
주	구분	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27
4	오전간식	귤/양배추죽	당근죽	오이스틱/애호박죽	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯
	점심	강황쌀밥 조개살미역국⑤⑥⑱ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	기장쌀밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 오징어새우칠리볶음 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	서리태콩밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	클로렐라찹쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	꿀치즈피자①②⑤⑥⑭⑯/ 유기농우유②	웨지감자②/ 유기농우유②	간장비빔국수⑤⑥/ 레몬차	우엉주먹밥⑤⑥/매실차	배/유기농우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	720/28	635/28	675/29	628/21	611/26
주	구분	30	◈ 알려드립니다 ◈			
5	오전간식	새우살죽⑨				
	점심	보리쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	사과/유기농우유②				
	열량(kcal)/단백질(g)	593/25				

1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 **초록밥상(채식급식)**을 제공합니다.
2. 편식 예방 프로그램 **'이달의 넌 누구니?'**의 11월 채소는 **시금치**입니다.
3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 2~3회 이상 제공하고 있습니다.
4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

11월 제철 식재료 : 무, 배추, 시금치, 얼갈이, 청경채, 열무, 브로콜리 귤, 사과, 배, 샤인머스켓, 단감

원산지 표시

쌀		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			김치	
밥, 죽	누룽지	한우				두부	연두부	순두부	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				가공품						
오징어	고등어	동태	전복		참치캔	국시장국(추출액)				
					가다랑어	가쓰오부시후레이크				
국내산	국내산	러시아산	국내산		원양산	인도네시아산				

나와 당신을 위한 신나는 밥상

알레르기 유발 물질

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.
* 어린이집 식재료는 책임보험이 가입된 풀무원 푸드머스 등에서 구입합니다

11월 가정통신문

우리 아이 먹거리 신호등

“어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

❶ ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전 — 지자체
- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

식생활 영양 — 지자체
- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

식생활 인지·실천 — 어린이
- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

❷ 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립	지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화
지역 간 격차 해소	전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축
건강한 식생활 환경 조성	학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

❸ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?
- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?
- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, **어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료**가 됩니다.

❹ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이 식품안전보호 구역



학교와 해당 학교의 경계선으로 부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

어린이 기호식품 우수판매업소

어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

어린이 기호식품 품질인증

안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

어린이·사회복지 급식관리지원센터

영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원

식생활안전관리원

천안시 어린이·사회복지급식관리지원센터