11월 식단 통신문

식단 이용 안내

1. 식단표의 '◈ 알려드립니다 ◈' 내용은 시설에서 **가정으로 보내드리는 내용**이니 참고해 주세요.

2. 식단표 내 연령 구분 메뉴는 **(만 1~2세)**, **(만 3~5세)**로 표시하였으니 참고해 주세요.

3. **지속 가능한 식생활 실천**을 위해 채식 위주의 **초록밥상** 급식을 **매월 2회** 제공합니다.
   - 채식 위주의 식단을 기본으로 하되, **성장기 어린이의 영양을 고려하여 달걀, 생선, 우유까지 포함한 '페스코 채식단계'로** 제공합니다.

4. 매월 셋째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 식품의약품안전처가 지정한 **국 없는 날**입니다.
   원아의 발달 및 특성에 따라 **필요 시 숭늉을 추가하여 제공**해 주세요.

숭늉 추가 제공 시 열량 및 단백질	일반형	죽식형
	408/15	452/13

오후간식 떡 제공 안내

★ **만 1-2세에게 떡 제공은 제한하고 있습니다. 그러나 제공을 희망하는 경우 학부모 운영위원회의를 통한 떡 제공에 관한 동의서를 첨부하여 식단 감수 요청 후 제공 가능합니다.**

※ 영유아 식품 제공 시 주의사항

★ 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 메추리알 등) 제공 시 안전사고 예방을 위하여 **세로로 작게 썰고, 껍질을 제거 후 제공**해 주세요.

★ 떡 및 찐감자, 찐고구마 등의 메뉴는 목이 멜 수 있는 위험이 있습니다. 이와 같은 메뉴 제공 시
① 한입 크기(만 3-5세 : 2x3cm, 만 1-2세 : 1.5x1.5cm)로 잘라서 제공하고, 유아의 원활한 연하 작용(목넘김)에 도움이 될 수 있도록 **② 차와 함께 제공**하며, 선생님들의 **③ 모니터링이 이루어질 수 있도록 해주세요.**
- **운영일지 및 보존식 기록지에는 정확한 메뉴명을 기록**하여 관리해 주세요.

감수 요청 안내

· 11월 식단 감수 요청기간 : **10월 19일(월)~ 28일(수)** (감수확인서 **회신일은 2일 ~ 최대 4일** 소요)

※ 요청기한을 경과하여 감수 요청서를 보내실 경우 확인서 전송이 기간 내 전송이 어려울 수 있으니 참고해 주세요.

※ 센터 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.

※ 본 센터의 식단을 감수 요청 없이 임의로 변경하여 사용할 경우 센터에서 책임지지 않습니다.

★ **동일 식품군 내 대체 식재료 예시** ※ 식단의 50% 미만 범위 내, 동일식품군 내 대체식재료 예시에 한함

구분		교 환 자 료 예 시
육류		소, 돼지, 닭, 오리 [닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X)]
채소류	녹색	시금치, 열무, 근대, 청경채, 호박, 아욱, 부추 등
	흰색	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등
잡곡밥		기장밥, 수수밥, 찹쌀밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치		깍두기, 동치미, 배추김치, 백김치, 열무김치 등
우유 및 유제품		액상요구르트, 우유, 치즈, 호상요구르트

구분		교 환 자 료 예 시
간식	채소스틱	고구마스틱, 당근스틱, 오이스틱, 콜라비스틱, 파프리카스틱
	과일	바나나, 배, 사과, 오렌지, 키위, 파인애플, 포도 등
	떡	꿀떡, 무지개떡, 바람떡, 백설기, 송편, 증편 등
	빵	롤케이크, 모닝빵, 식빵, 카스텔라, 크루아상 등
	차	둥글레차, 보리차, 옥수수차 등 (당류 차 제외)

차암키즈월드어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 일반형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (월)

요 일		월	화	수	목	금
주 날 짜		2 초록밥상	3	4	5 이달넌	6
1	오전간식	귤/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	양배추스틱/저당호상요구르트②	시금치된장죽⑤⑥	바나나
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/차	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	머핀①②⑥/우유②
	열량/단백질	405/18	427/15	436/19	437/18	454/26
주 날 짜		9	10	11	12 이달넌	13
2	오전간식	배/우유②	양파수프②⑥	당근스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	단감
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/차	구운도넛①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②
	열량/단백질	473/19	468/16	426/19	386/20	414/18
주 날 짜		16	17	18 국없는날	19 이달넌	20
3	오전간식	사과/우유②	순두부죽⑤	파프리카스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	바나나/우유②
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	유부초밥⑤⑥/차	카스텔라①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/차	프렌치토스트①②⑤⑥/차	쌀국수②⑤⑮⑯
	열량/단백질	434/20	456/24	382/15	468/19	440/17
주 날 짜		23	24	25 초록밥상	26 이달넌	27
4	오전간식	귤	당근수프②⑥	오이스틱/저염치즈②	볶은멸치/저당호상요구르트②	배/우유②
	점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	모둠어묵탕⑤⑥
	열량/단백질	441/19	404/19	398/17	435/19	433/21
주 날 짜		30				
5	오전간식	사과/우유②				
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	유부우동⑤⑥				
	열량/단백질	461/19				

식단 안내 영상

◈ 알려드립니다 ◈

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 5회 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(백미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자	
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어	
러시아산	국내산			원양산	외국산/국내산	외국산/국내산산	외국산/국내산	원양산	외국산/국내산산	

식단 안내 영상

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.

진안군 어린이사회복지급식관리지원센터

ooo어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 죽식형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (월)

주		날 짜	화	수	목	금	토
주	날 짜	2 초록밥상	3	4	5 이달년	6	7
1	오전간식	달걀죽①	근대죽	양배추스틱/연근죽	시금치된장죽⑤⑥	바나나/단호박죽	밤타락죽②
	점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박전국⑤⑥⑨ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑯ 달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 숙주나물 깍두기⑨	참치주먹밥①⑤⑯ 미니우동⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
	오후간식	크림수프②⑥&모닝빵①②⑤⑥	찐고구마/우유②	부추전⑤⑥/차	사과단감샐러드②/차	머핀①②⑥/우유②	-
	열량/단백질	379/16	441/15	414/15	437/18	469/26	350/13
주	날 짜	9	10	11	12 이달년	13	14
2	오전간식	배/두부죽⑤	모둠채소죽	당근스틱/누룽지죽	양파치즈죽②	단감/참치죽	대추찹쌀죽
	점 심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	두부간장조림덮밥 ①⑤⑥⑧⑱ 팽이버섯국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 귤 깍두기⑨	잡곡밥 동태살국⑤⑥ 시금치스크램블에그①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑮ 잡곡밥 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	두유크림스파게티②⑤⑥⑩/차	구운도넛①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤⑯/차	김가루주먹밥/차	버터스틱빵①②⑤⑥/우유②	-
	열량/단백질	449/18	479/16	418/16	384/15	475/22	311/13
주	날 짜	16	17	18 국없는날	19 이달년	20	21
3	오전간식	브로콜리죽	순두부죽⑤	파프리카스틱/콩나물죽⑤	닭죽⑮	바나나/감자죽	미역죽⑤⑥
	점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육시금치굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 애호박나물 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤&양념장⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 저당액상요구르트② 깍두기⑨
	오후간식	사과/우유②	카스텔라①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑯⑱/ 저당액상요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥/차	쌀국수②⑤⑮⑯	-
	열량/단백질	413/18	456/24	427/13	422/17	433/14	328/11
주	날 짜	23	24	25 초록밥상	26 이달년	27	28
4	오전간식	귤/양배추죽	당근죽	오이스틱/애호박죽	들깨버섯죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	고구마죽
	점 심	잡곡밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩⑱ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 해물완자케첩조림 ①⑤⑥⑨⑫⑰⑱ 단감 배추김치⑨	잡곡밥 맑은배추국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ (추가밥) 게맛살전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식	호빵⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	잼샌드위치②⑤⑥/차	우엉주먹밥⑤⑥/차	배/우유②	-
	열량/단백질	489/20	413/20	402/14	409/13	454/20	337/10
주	날 짜	30					
5	오전간식	새우살죽⑨					
	점 심	잡곡밥 감자국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	사과/우유②					
	열량/단백질	406/17					

◈ 알려드립니다 ◈

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

오후간식

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
산	산	산	산	산	한우, 육우, 젖소 중 작성	산	산	산	산

수산물			가공품	참치캔	베이컨	떡갈비		가쓰오부시	해물완자
명태(동태)	오징어			다랑어	돼지고기	돼지고기	쇠고기	다랑어	오징어
산	산			산	산	산	산	산	산

열량/단백질

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.

진안시 어린이사회복지급식관리지원센터

ooo어린이집 11월 식단표

NEW : 신메뉴
: 만 1-2세 메뉴
녹색 : 제철 식재료

유 형 : 만 1-2세 석식형
담 당 : 어린이지원2팀
발행일 : 2026. 10. 19. (월)

요일		월	화	수	목	금
주	날짜	2	3	4	5	6
1	저녁	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운유부김치국⑤⑨ 달걀말이①⑤ 애호박나물 깍두기⑨
	열량/단백질	227/11	232/14	227/11	276/14	237/9
주	날짜	9	10	11	12	13
2	저녁	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 훈제오리단호박조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	246/9	231/12	203/12	233/10	227/9
주	날짜	16	17	18	19	20
3	저녁	잡곡밥 애호박젓국⑤⑥⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 떡갈비조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
	열량/단백질	236/11	208/10	217/10	246/10	256/11
주	날짜	23	24	25	26	27
4	저녁	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 가자미조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 안매운돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 새우살버터구이②⑨ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 닭살갈비소스조림⑤⑥⑮ 연근전⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질	244/15	244/11	251/11	258/14	258/11
주	날짜	30				
5	저녁	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이나물 배추김치⑨				
	열량/단백질	221/11				

◈ 알려드립니다 ◈

1. 식재료 구매의 편리성을 위해 동일 주차에 사용한 식재료의 조리법을 달리하여 중복 사용합니다.
2. 식재료를 별도로 구매해야 하는 메뉴는 붉은색으로 표시합니다.
3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.

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

원산지표시

쌀(백미, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	외국산 사용 시 국가명 기입			
산	산	산	산	산	한우, 육우, 젖소 중 작성	산	산	산	산

수산물			가공품	떡갈비					
명태(동태)	오징어			돼지고기	쇠고기				
산	산			산	산				

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.

2026

11월 염도측정기록지

만 1-2세 중식형

OOO 어린이집

요 일			월	화	수	목	금	토
주	구분		2	3	4	5	6	7
1	점심	메뉴명	얼갈이된장국	애호박젓국	달걀국	연두부국	순살감자탕	미니우동
		염도(%)						
주	구분		9	10	11	12	13	14
2	점심	메뉴명	미역국	배추된장국	팽이버섯국	동태살국	콩나물국	닭곰탕
		염도(%)						
주	구분		16	17	18	19	20	21
3	점심	메뉴명	수제비국	근대된장국	국 없는 날	느타리버섯된장국	북어국	가쓰오장국
		염도(%)						
주	구분		23	24	25	26	27	28
4	점심	메뉴명	새우살양파국	쇠고기무국	미소장국	맑은배추국	열무된장국	잔치국수
		염도(%)						
주	구분		30					
5	점심	메뉴명	감자국					
		염도(%)						

※ 국의 권장 염도 ※

어린이 0.5% 이하

성인 0.6% 이하

(식품의약품안전처 권고 기준)

염도계 사용 시 주의사항



- 측정물의 **온도 변화가 없는 상태**에서 사용
  - 끓고 있는 상태의 국이나 찌개는 계속되는 온도 변화로 측정이 불안정 할 수 있습니다.
- 측정 시 건더기가 있는 측정물은 **건더기를 피해서 측정**
- 기름기가 많은 측정물은 염도계 사용에 부적합 함
  - 유분이 많이 함유된 측정물의 측정 시 센서 표면에 유막이 생겨 실제 염도보다 낮게 표시될 수 있습니다.

2026

11월 염도측정기록지

만 1-2세 석식형

OOO 어린이집

요 일			월	화	수	목	금
주	구분		2	3	4	5	6
1	저녁	메뉴명	감자양파국	두부된장국	열무된장국	쇠고기당면국	안매운유부김치국
		염도(%)					
주	구분		9	10	11	12	13
2	저녁	메뉴명	무채된장국	달걀국	감자국	얼갈이된장국	어묵국
		염도(%)					
주	구분		16	17	18	19	20
3	저녁	메뉴명	애호박젓국	오징어국	청경채된장국	순두부국	양배추된장국
		염도(%)					
주	구분		23	24	25	26	27
4	저녁	메뉴명	만두국	근대된장국	들깨미역국	된장찌개	무채국
		염도(%)					
주	구분		30				
5	저녁	메뉴명	느타리버섯된장국	※ 국의 권장 염도 ※ 어린이 0.5% 이하 성인 0.6% 이하 (식품의약품안전처 권고 기준)			
		염도(%)					

염도계 사용 시 주의사항



■ 측정물의 **온도 변화가 없는 상태**에서 사용
- 끓고 있는 상태의 국이나 찌개는 계속되는 온도 변화로 측정이 불안정 할 수 있습니다.

■ 측정 시 건더기가 있는 측정물은 **건더기를 피해서 측정**

■ 기름기가 많은 측정물은 염도계 사용에 부적합 함
- 유분이 많이 함유된 측정물의 측정 시 센서 표면에 유막이 생겨 실제 염도보다 낮게 표시될 수 있습니다.