논산시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담 당	영양팀위생팀기획운영팀

11월 식단표(9개월~2세)

<이번 달 편식예방 식품은 '브로콜리'입니다.>



요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	타락죽②	전복죽⑱	참깨죽	양파죽	한우죽⑯
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	흑미밥 우렁된장찌개⑤⑥ 야채달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 수제빗국⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 브로콜리스프② 오리훈제피망볶음 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	사과/찐빵①②⑤⑥	찐단호박/우유②	치즈주먹밥②⑤/보리차	시리얼⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤⑥/우유②
열량/단백질	438/12	422/20	431/18	433/12	431/13
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	새송이버섯죽	녹두죽	옥수수죽	부추죽	흑임자죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 시래기맑은국 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)감자양팟국⑤⑥ 칠리소스새우조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	브로콜리카레라이스 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 유부쑥갓국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 자른무챗국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	배/모닝빵①②⑤⑥	과일샐러드/ 요거트드레싱②⑫	잔치국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	422/15	400/14	419/16	422/14	430/15
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	찹쌀죽	무죽	흰살생선죽	당근죽	된장시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 부추양팟국 (저당)돈육갈비찜⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	찐감자/우유②	멸치주먹밥⑤⑥/보리차	물만두⑤⑥⑩	다진오징어파전⑤⑥⑰/ 매실차
열량/단백질	411/16	437/17	402/17	390/15	417/20
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	황태죽	근대죽⑤⑥	양배추죽	잣죽⑲	야채죽
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 닭살대파구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치/깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 한우우엉볶음⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼/ 우유②	찐고구마/옥수수차	단감/짜먹는요거트②	어묵탕⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	428/16	420/20	438/16	397/21	421/17
날짜	30				
오전간식	바나나				
점심	잡곡밥 한우미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ HAPPY BIRTHDAY!				
오후간식	생일케이크①②⑥/음료				
열량/단백질	446/16				

「식단 이용 시 참고 사항」

1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은
1~2세 900kcal, 20g 3~5세 1,400kcal, 25g 입니다.

2. 11월 제철식품
[채소] 섬초, 브로콜리, 무, 배추, 얼갈이, 연근, 우엉 등
[과일] 사과, 배, 단감, 귤, 키위, 석류, 유자 등
[수산] 고등어, 꽁치, 임연수, 오징어, 꼬막, 전복, 매생이, 꽃게 등

3. 논산센터는 푸드브릿지를 실행합니다. 1월의 편식예방 식품은 브로콜리입니다.
[브로콜리스프▶브로콜리카레라이스▶훈제오리브로콜리볶음▶브로콜리숙회]

4. 김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.

알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	콩		배추김치	쇠고기/가공품 한우	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	수산물		
	밥	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	고등어	삼치	임연수구이
	국내산	미국/캐나다	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	미국산

연 화 어 린 이 집

논산시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담 당	영양팀위생팀기획운영팀

11월 식단표(3세~5세)

<이번 달 편식예방 식품은 '브로콜리'입니다.>



요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	타락죽②	전복죽⑱	참깨죽	양파죽	한우죽⑯
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑥⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	흑미밥 우렁된장찌개⑤⑥ 야채달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 수제빗국⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 브로콜리스프② 오리훈제피망볶음 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 감자도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	사과/찐빵①②⑤⑥	찐단호박/우유②	치즈주먹밥②⑤/보리차	시리얼⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤⑥/우유②
열량/단백질	674/19	649/32	678/27	653/19	668/21
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	새송이버섯죽	녹두죽	옥수수죽	부추죽	흑임자죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 시래기맑은국 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)감자양팟국⑤⑥ 칠리소스새우조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	브로콜리카레라이스 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 유부쑥갓국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 자른무챗국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	배/모닝빵①②⑤⑥	과일샐러드/ 요거트드레싱②⑫	잔치국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	649/23	621/21	624/24	677/21	661/23
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	찹쌀죽	무죽	흰살생선죽	당근죽	된장시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 부추양팟국 (저당)돈육갈비찜⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	찐감자/우유②	멸치주먹밥⑤⑥/보리차	물만두⑤⑥⑩	다진오징어파전⑤⑥⑰/ 매실차
열량/단백질	632/24	672/26	604/25	609/23	641/31
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	황태죽	근대죽⑤⑥	양배추죽	잣죽⑲	야채죽
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 닭살대파구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치/깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 한우우엉볶음⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼/ 우유②	찐고구마/옥수수차	단감/짜먹는요거트②	어묵탕⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	664/25	625/30	679/26	603/32	661/27
날짜	30				
오전간식	바나나				
점심	잡곡밥 한우미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ HAPPY BIRTHDAY!				
오후간식	생일케이크①②⑥/음료				
열량/단백질	661/20				

「식단 이용 시 참고 사항」

1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은
1~2세 900kcal, 20g 3~5세 1,400kcal, 25g 입니다.
2. 11월 제철식품
[채소] 섬초, 브로콜리, 무, 배추, 얼갈이, 연근, 우엉 등
[과일] 사과, 배, 단감, 귤, 키위, 석류, 유자 등
[수산] 고등어, 꽁치, 임연수, 오징어, 꼬막, 전복, 매생이, 꽃게 등
3. 논산센터는 푸드브릿지를 실행합니다. 1월의 편식예방 식품은 브로콜리입니다.
[브로콜리스프▶브로콜리카레라이스▶훈제오리브로콜리볶음▶브로콜리숙회]
4. 김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.

알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	콩		배추김치	쇠고기/가공품 한우	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	수산물		
	밥	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	고등어	삼치	임연수구이
	국내산	미국/캐나다	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	미국산

연 화 어 린 이 집

● 식단 제공 시 주의사항

영유아 식사 시 반드시 지켜주세요!

☑ 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 작게 잘라 제공해요.
☑ 간식 제공 시 질식 사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공해요.
☑ 식사 시 교사의 관찰 아래 안전하게 제공될 수 있도록 해주세요.

밥류

1. 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용
   혼합 잡곡은 사용 지양
2. 볶음밥, 덮밥 채소는 1×1cm 이하로 썰기
   골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공

부찬류

1. 나물: 2cm 이하 제공
2. 쌈채소, 샐러드: 3×3cm 이하 제공
   상추는 목에 붙을 수 있어 제공 시 주의
3. 생채소는 소독 및 세척하여 조리

국류

건더기는 숟가락으로
떠먹을 수 있도록 썰기

주찬류

1. 불고기(돈육, 우육): 3×3×0.2cm 이하
2. 닭: 순살 닭고기를 이용하여 조리. 뼈에 유의하여 제공
3. 생선: 가급적 순살 생선으로 조리. 배식 전 생선살만 발라서 제공
4. 해물: 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공.
   오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
5. 달걀: 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
6. 소세지: 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공

☑만1-2세
불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용

김치류

깍두기: 1×1cm 이하
배추김치: 1×2cm 이하로
잘라서 제공

☑만1-2세
백김치 또는 씻어서 제공

기타류

1. 전, 튀김: 3×3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
2. 찐 음식: 2×3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
3. 과일: 2cm 두께로 제공
4. 삼키기 어려운 식품(고구마, 빵 등): 음료와 함께 제공
5. 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알): 세로로 작게(2~4등분) 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
6. 콩, 옥수수: 충분히 익힌 후 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공. 원형 그대로 제공하지 않음
   (영아의 경우 더 잘게 잘라 제공 / 12개월 미만 영아는 제공 금지) *어린이집 협의사항

☑만1-2세
1. 면: 면 길이 2cm 이하. 숟가락 사용
2. 채소스틱: 1×1×0.3cm. 단단한 채소는 데침
3. 떡류, 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 질긴 육류, 진미채 무침, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념 메뉴, 질긴 조개, 해산물 제공 금지
   *떡 제공 원할 시 학부모 안내 및 감수 후 제공 가능

☑만3-5세
1. 면: 면 길이 3cm. 포크 사용
2. 채소스틱: 2×2×0.3cm
3. 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 잘라서 제공