논산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Nonsan Children and Social Welfare Meal Management Support Center

담당	영양위생팀·기획운영팀

일반형 11월 식단표(만 1-2세)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5(푸드브릿지1단계)	6	7
오전간식	사과	전복죽⑱	골드키위	양파죽	자른포도	오곡라떼②⑤
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	흑미밥 우렁된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 수제빗국⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 브로콜리스프② 오리고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	호빵①②⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 우유②	치즈주먹밥②⑤ 보리차	시리얼⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤⑥ 감귤주스	
열량(kcal)/단백질(g)	398/11	422/20	403/17	430/12	410/12	330/16
날짜	9	10	11(저염식의날)	12(푸드브릿지2단계)	13	14
오전간식	배	녹두죽	토마토⑫ 어린이치즈②	부추죽	귤	우유②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 미나리무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 시래기맑은국 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)감자양팟국 칠리소스새우조림⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	브로콜리카레라이스 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 유부쑥갓국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨
오후간식	머핀(시몬카스테라)①②⑤⑥ 우유②	과일샐러드 +요거트드레싱②⑫	잔치국수①⑤⑥	찐고구마 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	429/17	406/14	409/18	428/13	398/14	354/14
날짜	16	17	18(저당식의날)	19(푸드브릿지3단계)	20	21
오전간식	바나나	무죽	파프리카스틱 (저당)떠먹는요구르트②	당근죽	사과	오곡라떼②⑤
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕+소면⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 부추양팟국 (저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 훈제오리브로콜리볶음 ⑤⑥⑮⑱ 미역줄기나물⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 온두부+양념장⑤⑥ 애호박볶음 배추김치/깍두기⑨	돈육소보로덮밥⑤⑩ 옥수수스프② 오리엔탈푸실리샐러드 ⑤⑥⑫ 오이피클
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	물만두⑤⑥⑩	다진오징어파전⑤⑥⑰ 둥글레차②	
열량(kcal)/단백질(g)	429/16	437/17	412/17	408/15	413/20	368/11
날짜	23	24	25	26(푸드브릿지4단계)	27	28
오전간식	골드키위	근대죽⑤⑥	단감	잣죽⑲	배	우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 닭살대파구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치/깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 우유②	찐고구마 옥수수차	미숫가루우유②⑤	어묵탕⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량(kcal)/단백질(g)	435/15	429/20	399/16	405/20	404/17	359/19
날짜	30					
오전간식	귤					
점심	백미밥 고사리된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	418/13					

「식단 이용 시 참고 사항」

1. **1일 섭취 열량 및 단백질 권장량**은
   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.**
   11월의 편식예방 식품은 브로콜리입니다.
   [브로콜리스프▶브로콜리카레라이스▶훈제오리브로콜리볶음▶브로콜리숙회]
4. **김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.**

※ 제공 시 주의사항: 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공

알레르기 유발식품

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

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

※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.

원산지표시

쌀(밥/죽/누룽지)				콩				배추김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	젖소	육우			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	산	산	국내산	국내산	국내산

수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)					
고등어	오징어	전복	명태	훈제오리	크래미	떡갈비	치킨너겟	참치(참치채소볶음)	햄(햄채소볶음밥)
국내산	원양산	국내산	국내산	오리: 국내산	명태: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 호주산	닭고기: 브라질산	다랑어: 원양산	돼지고기: 국내산

*급식의 식재료에 대한 원산지를 표기하여 주세요. 식단표 내 표기가 어려운 경우, '별도표기' 후 보호자에게 가정통신문(전자형태 포함)을 통해 안내 바랍니다.

논산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Nonsan Children and Social Welfare Meal Management Support Center

담당	영양위생팀·기획운영팀

일반형 11월 식단표(만 3-5세)

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5(푸드브릿지1단계)	6	7
오전간식	사과	전복죽⑱	골드키위	양파죽	자른포도	오곡라떼②⑤
점심	백미밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	흑미밥 우렁된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 수제빗국⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 브로콜리스프② 오리고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	호빵①②⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 우유②	치즈주먹밥②⑤ 보리차	시리얼⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤⑥ 감귤주스	
열량(kcal)/단백질(g)	608/17	649/32	620/26	653/19	615/18	508/25
날짜	9	10	11(저염식의날)	12(푸드브릿지2단계)	13	14
오전간식	배	녹두죽	토마토⑫ 어린이치즈②	부추죽	귤	우유②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 미나리무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 시래기맑은국 우삼겹숙주볶음⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치/깍두기⑨	백미밥 (저염)감자양팟국 칠리소스새우조림⑤⑥⑨ 김자반⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	브로콜리카레라이스 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 유부쑥갓국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 팽이버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨
오후간식	머핀(시몬카스테라)①②⑤⑥ 우유②	과일샐러드 +요거트드레싱②⑫	잔치국수①⑤⑥	찐고구마 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	660/26	621/21	609/27	677/21	613/22	495/21
날짜	16	17	18(저당식의날)	19(푸드브릿지3단계)	20	21
오전간식	바나나	무죽	파프리카스틱 (저당)떠먹는요구르트②	당근죽	사과	오곡라떼②⑤
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕+소면⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 부추양팟국 (저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 훈제오리브로콜리볶음 ⑤⑥⑮⑱ 미역줄기나물⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 온두부+양념장⑤⑥ 애호박볶음 배추김치/깍두기⑨	돈육소보로덮밥⑤⑩ 옥수수스프② 오리엔탈푸실리샐러드 ⑤⑥⑫ 오이피클
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	멸치주먹밥⑤⑥ 보리차	물만두⑤⑥⑩	다진오징어파전⑤⑥⑰ 둥글레차②	
열량(kcal)/단백질(g)	661/25	672/26	620/25	609/23	615/31	566/17
날짜	23	24	25	26(푸드브릿지4단계)	27	28
오전간식	골드키위	근대죽⑤⑥	단감	잣죽⑲	배	우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	찹쌀현미밥 순두부백탕①⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 닭살대파구이⑤⑮ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 청국장찌개⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치/깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+딸기잼 우유②	찐고구마 옥수수차	미숫가루우유②⑤	어묵탕⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	
열량(kcal)/단백질(g)	673/23	625/30	603/24	602/32	612/26	524/28
날짜	30					
오전간식	귤					
점심	백미밥 고사리된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	644/20					

「식단 이용 시 참고 사항」

1. **1일 섭취 열량 및 단백질 권장량**은
   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.**
   11월의 편식예방 식품은 브로콜리입니다.
   [브로콜리스프▶브로콜리카레라이스▶훈제오리브로콜리볶음▶브로콜리숙회]
4. **김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.**

※ 제공 시 주의사항: 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공

알레르기 유발식품

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

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

※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.

원산지표시

쌀(밥/죽/누룽지)				콩				배추김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	젖소	육우			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	산	산	국내산	국내산	국내산

수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)					
고등어	오징어	전복	명태	훈제오리	크래미	떡갈비	치킨너겟	참치(참치채소볶음)	햄(햄채소볶음밥)
국내산	원양산	국내산	국내산	오리: 국내산	명태: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 호주산	닭고기: 브라질산	다랑어: 원양산	돼지고기: 국내산

*급식의 식재료에 대한 원산지를 표기하여 주세요. 식단표 내 표기가 어려운 경우, '별도표기' 후 보호자에게 가정통신문(전자형태 포함)을 통해 안내 바랍니다.

● 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