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 안매운김치국⑨ 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	「식단 이용 시 참고 사항」				
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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)					
고등어	오징어	전복	명태	훈제오리	크래미	떡갈비	치킨너겟	참치(참치채소볶음)	햄(햄채소볶음밥)
국내산	국내산	국내산	국내산	오리: 국내산	별도표기	별도표기	별도표기	별도표기	별도표기

*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