금산군 어린이 · 사회복지
급 식 관 리 지 원 센 터
☎ 041)750-6937~8

2026년 11월 식단표
금산원광어린이집

발행일	2026년 10월30일
유 형	만1-2세
원 장	김 정 화
영양사	고 해 정

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5(생일잔치)	6	7
오전간식	황태죽	채소죽	연두부죽⑤	새우죽⑨	버섯죽	우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기육전①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 치즈달걀찜①② 연근샐러드+ 참깨드레싱①⑤ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 미역된장국⑤⑥ 감자구이② 백김치	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 크래미숙주나물①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 오리훈제구이 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	삼색수제비⑤⑥+ ★샤인머스켓(포도)	단호박찜+우유②	물만두⑤⑥⑩+보리차+ ★당근스틱	케이크①②⑥+우유②+ ★샤인머스켓	크로와상①②⑥+우유② +★배	단팥빵①②⑥+요구르트②
열량/단백질	399.6/17.9	435.2/17.2	414.5/15.3	568.8/22	475.6/16.5	437.5/20.3
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	근대죽	미역죽	흑임자죽	크림스프②⑥	배추죽	두유⑤
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부채소전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫⑯ 다시마뭇국⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 무사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 백김치
오후간식	식빵토스트①②⑥+우유② +★단감	우동⑤⑥	★찐고구마+두유⑤	꼬마김밥⑤+보리차	카스테라①②⑥+우유② +★사과	모닝빵①②⑥+오렌지주스
열량/단백질	508.5/15.7	491.9/19.3	530.9/17.5	424.4/12.1	553.7/18.4	436.7/9.7
날짜	16	17	18(저염)	19	20	21
오전간식	당근죽	단호박죽	브로콜리죽	채소스프②⑥	연근죽	우유②
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨수제비⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑩⑯ 바나나키위샐러드+ 요플레드레싱② 백김치	검정콩밥⑤ 순두부백탕①⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 매생이국⑤⑥ 돼지고기수육/양념장 ⑤⑥⑩ 콩조림(콩자반)⑤⑥ 백김치	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 부추맑은국 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮+ 유자차+★딸기	호빵⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+ ★오이스틱	영양밥전⑤⑥+옥수수차	꽈배기⑤⑥+우유②+ ★골드키위	크림빵①②⑥+수정과
열량/단백질	430.2/16.9	460.6/15.8	451.4/15.8	329/20.7	445.7/18.2	427.7/11.1
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	잣죽⑲	누룽지죽	시금치죽	쇠고기스프②⑥⑯	타락죽②	두유⑤
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소시지케첩조림⑤⑥⑩⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국 순살치킨⑤⑥⑮ 고사리나물 백김치	햄채소볶음밥 장국 동그랑땡부침 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 상추유자청무침 백김치	짜장밥⑤⑥ 양팟국⑤⑥ 양상추샐러드+ 참깨드레싱①⑤ 백김치
오후간식	들기름막국수⑤⑥+ ★방울토마토⑫	어묵탕	딸기쨈식빵①②⑥+우유② +★양배추스틱	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	씨리얼+우유②+ ★귤	마들렌①②⑥+매실주스
열량/단백질	468.7/14	394.7/15	421.1/13.9	403/10.6	499.7/17.5	
날짜	30(저당)					
오전간식	옥수수죽					
점심	흑미밥 무두부된장국⑤⑥ (저당)달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫도그①②⑥⑩+우유② +★바나나					
열량/단백질	441.4/14.6					

싱겁게 먹기	매월 3주 수요일 국 없는 날 시행
덜달게 먹기	매월 마지막 월요일 주찬을 저당으로 조리
별표시★	자연식 주 3회 이상
알레르기 식품	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식재료 원산지 표시

※ 어린이집 수급 사정에 따라 식단표는 변경될 수 있습니다. ※ 만 1-2세 영양의 식단은 아이들의 섭취가 용이 하도록 배식 시 작게 잘라서 제공하거나, 너무 맵지 않도록 조리하여 제공합니다.

원산지표시															
쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)				
백미	흑미	현미	찹쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우
배추김치(직접조리)				식육, 어육 가공품									
배추		고춧가루		너비아니		소시지	순살치킨		치킨너겟		동그랑땡		참치 (가다랑어)
국내산		국내산		국내산		국내산	국내산		국내산		국내산		원양산

금산군 어린이 · 사회복지 급 식 관 리 지 원 센 터 ☎ 041)750-6937~8	**2026년 11월 식단표** **금산원광어린이집**	발행일	2026년 10월30일
		유 형	만3-5세
		원 장	김 정 화
		영양사	고 해 정

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5(생일잔치)	6	7
오전간식	황태죽	채소죽	연두부죽⑤	새우죽⑨	버섯죽	우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기육전①⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 치즈달걀찜①② 연근샐러드+ 참깨드레싱①⑤ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 미역된장국⑤⑥ 감자구이② 백김치	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 크래미숙주나물①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 오리훈제구이 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	삼색수제비⑤⑥+ ★샤인머스켓(포도)	단호박찜+우유②	물만두⑤⑥⑩+보리차+ ★당근스틱	케이크①②⑥+우유②+ ★샤인머스켓	크로와상①②⑥+우유② +★배	단팥빵①②⑥+요구르트②
열량/단백질	399.6/17.9	435.2/17.2	414.5/15.3	568.8/22	475.6/16.5	437.5/20.3
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	근대죽	미역죽	흑임자죽	크림스프②⑥	배추죽	두유⑤
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부채소전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫⑯ 다시마뭇국⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 무사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 채소고로케①⑤⑥ 백김치
오후간식	식빵토스트①②⑥+우유② +★단감	우동⑤⑥	★찐고구마+두유⑤	꼬마김밥⑤+보리차	카스테라①②⑥+우유② +★사과	모닝빵①②⑥+오렌지주스
열량/단백질	508.5/15.7	491.9/19.3	530.9/17.5	424.4/12.1	553.7/18.4	436.7/9.7
날짜	16	17	18(저염)	19	20	21
오전간식	당근죽	단호박죽	브로콜리죽	채소스프②⑥	연근죽	우유②
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨수제비⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	국 없는 날 닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑩⑯ 바나나키위샐러드+ 요플레드레싱② 백김치	검정콩밥⑤ 순두부백탕①⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 매생이국⑤⑥ 돼지고기수육/양념장 ⑤⑥⑩ 콩조림(콩자반)⑤⑥ 백김치	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 부추맑은국 김말이튀김⑤ 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮+ 유자차+★딸기	호빵⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+ ★오이스틱	영양밥전⑤⑥+옥수수차	꽈배기⑤⑥+우유②+ ★골드키위	크림빵①②⑥+수정과
열량/단백질	430.2/16.9	460.6/15.8	451.4/15.8	329/20.7	445.7/18.2	427.7/11.1
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	잣죽⑲	누룽지죽	시금치죽	쇠고기스프②⑥⑯	타락죽②	두유⑤
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소시지케첩조림⑤⑥⑩⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자맑은국 순살치킨⑤⑥⑮ 고사리나물 백김치	햄채소볶음밥 장국 동그랑땡부침 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 상추유자청무침 백김치	짜장밥⑤⑥ 양팟국⑤⑥ 양상추샐러드+ 참깨드레싱①⑤ 백김치
오후간식	들기름막국수⑤⑥+ ★방울토마토⑫	어묵탕	딸기쨈식빵①②⑥+우유② +★양배추스틱	김가루주먹밥⑤⑥+보리차	씨리얼+우유②+ ★귤	마들렌①②⑥+매실주스
열량/단백질	468.7/14	394.7/15	421.1/13.9	403/10.6	499.7/17.5	
날짜	30(저당)					
오전간식	옥수수죽					
점심	흑미밥 무두부된장국⑤⑥ (저당)달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	핫도그①②⑥⑩+우유② +★바나나					
열량/단백질	441.4/14.6					

싱겁게 먹기	매월 3주 수요일 국 없는 날 시행
덜달게 먹기	매월 마지막 월요일 주찬을 저당으로 조리
별표시 ★	자연식 주 3회 이상
알레르기 식품	①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식재료 원산지 표시

※ 어린이집 수급 사정에 따라 식단표는 변경될 수 있습니다. ※ 만 1-2세 영양의 식단은 아이들의 섭취가 용이 하도록 배식 시 작게 잘라서 제공하거나, 너무 맵지 않도록 조리하여 제공합니다.

원산지표시														
쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)				
백미	흑미	현미	찹쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 육종:한우	국내산 육종:한우	국내산 육종:한우	국내산 육종:한우	국내산 육종:한우
배추김치(직접조리)						식육, 어육 가공품							
배추		고춧가루		너비아니		소시지		순살치킨		치킨너겟		동그랑땡	참치 (가다랑어)
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	원양산

금산군 어린이 · 사회복지 급식관리지원센터 ☎ 041)750-6937~8	2026년 11월 석식 식단표 금산원광어린이집	발행일	2026년 10월30일
		유 형	만1-2세
		원 장	김 정 화
		영양사	고 해 정

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 뭇국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁이된장국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑮ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치
열량/단백질	225.8/9.6	236.7/8	248.3/11.4	257.2/11.6	189.8/9.5
날짜	9	10	11	12	13
저녁	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 오징어떡볶음⑤⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육바비큐소스볶음⑤⑥⑩ 콩나물맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 닭가슴살청경채조림⑤⑥⑮ 부추전①⑤⑥ 백김치	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부함박스테이크①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	231.8/9.6	257.1/10.3	259.6/11.2	271.2/10.6	243.9/9.2
날짜	16	17	18	19	20
저녁	훈제오리볶음밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카배무침 백김치	검정콩밥 쇠고기뭇국⑯ 치즈오믈렛①②⑤ 단호박조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 해물굴소스볶음⑤⑨⑰⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	259/11.7	220.8/9.6	302.7/11.9	270.4/13.2	227.6/11
날짜	23	24	25	26	27
저녁	기장밥 근대된장국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국① 너비아니구이구이⑤⑩⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 우거지배추들깨국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 매생이전⑨ 백김치	벡미밥 느타리버섯찌개 생선까스+타르타르소스⑤ 애호박볶음⑤⑥ 백김치
열량/단백질	204.5/11.7	263.3/10.8	221.1/6.1	277.3/11.4	261.4/7.2
날짜	30				
저녁	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 간장닭강정⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨				
열량/단백질	285.7/10.8				

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

식재료 원산지 표시

※ 어린이집 수급 사정에 따라 식단표는 변경될 수 있습니다. ※ 만 1-2세 영양의 식단은 아이들의 섭취가 용이 하도록 배식 시 작게 잘라서 제공하거나, 너무 맵지 않도록 조리하여 제공합니다.

원산지표시															
쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)				
백미	흑미	현미	찹쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우
배추김치(직접조리)			수산물			식육, 어육 가공품							
배추		고춧가루		오징어		두부함박스테이크		해물(오징어)	너비아니		생선까스		소시지
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	국내산		국내산		국내산

금산군 어린이 · 사회복지 급 식 관 리 지 원 센 터 ☎ 041)750-6937~8	**2026년 11월 석식 식단표** **금산원광어린이집**	발행일	2026년 10월30일
		유 형	만3-5세
		원 장	김 정 화
		영양사	고 해 정

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 뭇국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 두부맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁이된장국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑮ 미니새송이버섯볶음⑤ 백김치
열량/단백질	225.8/9.6	236.7/8	248.3/11.4	257.2/11.6	189.8/9.5
날짜	9	10	11	12	13
저녁	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 오징어떡볶음⑤⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육바비큐소스볶음⑤⑥⑩ 콩나물맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 닭가슴살청경채조림⑤⑥⑮ 부추전①⑤⑥ 백김치	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부함박스테이크①⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	231.8/9.6	257.1/10.3	259.6/11.2	271.2/10.6	243.9/9.2
날짜	16	17	18	19	20
저녁	훈제오리볶음밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카배무침 백김치	검정콩밥 쇠고기뭇국⑯ 치즈오믈렛①②⑤ 단호박조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 해물굴소스볶음⑤⑨⑰⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	259/11.7	220.8/9.6	302.7/11.9	270.4/13.2	227.6/11
날짜	23	24	25	26	27
저녁	기장밥 근대된장국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국① 너비아니구이구이⑤⑩⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 우거지배추들깨국⑤⑥ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 매생이전⑨ 백김치	벡미밥 느타리버섯찌개 생선까스+타르타르소스⑤ 애호박볶음⑤⑥ 백김치
열량/단백질	204.5/11.7	263.3/10.8	221.1/6.1	277.3/11.4	261.4/7.2
날짜	30				
저녁	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 간장닭강정⑤⑥⑮ 김구이 배추김치⑨				
열량/단백질	285.7/10.8				

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

식재료 원산지 표시

※ 어린이집 수급 사정에 따라 식단표는 변경될 수 있습니다. ※ 만 1-2세 영양의 식단은 아이들의 섭취가 용이 하도록 배식 시 작게 잘라서 제공하거나, 너무 맵지 않도록 조리하여 제공합니다.

원산지표시													
쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 – 한우/육우/젖소)				
백미	흑미	현미	찹쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우	국내산 육종-한우
배추김치(직접조리)			수산물			식육, 어육 가공품							
배추		고춧가루	오징어			두부함박스테이크		해물(오징어)		너비아니		생선까스	소시지
국내산		국내산	국내산			국내산		국내산		국내산		국내산	국내산

식단 이용 시 안내 사항

식단유형

금산군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은 식생활안전관리원 식단·운영관리지침 기준으로 작성하였습니다.
「점심1회, 간식(오전/오후) 기준 만 1-2세 390~440kcal, 3~5세 600~780kcal」

구분(1일 제공)	만1-2세	만3-5세
열량(kcal)	900	1,400
권장단백질(g)	20	25

(※참고 : 한국인영양섭취기준 개정판 2010 / 어린이급식관리지침서 2023 식품의약품안전처)

식단구성

① 만1-2세의 식단은 만3-5세 식단에서 만1-2세가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외 하거나(가능한 모든 음식을 1cm이하로 작게 잘라서 제공) 조리방법을(고춧가루, 생강, 마늘, 파 등 매운맛을 내는 재료는 사용하지 않음) 변경하여 조리합니다. (만1-2세의 식단은 어린이 식단 작성 프로그램에서 만3-5세 섭취율의 70% 적용)
만1-2세의 경우 떡류제공을 제외하고, 견과류 콩류 및 옥수수는 제공하지 않습니다.
영•유아의 경우 소화 저작이 어려운 질긴 음식 및 찰진 음식 및 퍽퍽한 음식은 제공시 주의가 필요하며 담당교사의 모니터링이 필요합니다.
② 점심 메뉴는 기적으로 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성합니다.
※ 매주 수요일 점심은 일품 메뉴 제공 - 주찬을 제외한 식단으로 구성합니다.
③ 간식은 오전, 오후 1일 2회 제공합니다.
④ 매달 생일식단 제공합니다. (생일잔치가 있는 날에 사용)
⑤ 매달 셋째 주 수요일은 저염의 날로 국 없이 제공하고, 마지막 주 월요일은 당 줄이기 "저당의 날"로 정하여 주찬 메뉴를 저당으로 조리하여 제공합니다.
⑥ 홈페이지에 만3-5세 표준레시피를 게시합니다.
⑦ 식재료 구매시 "어린이 기호식품 품질인증*"을 받은 제품을 우선적으로 사용 할 수 있도록 권장합니다.

운영매뉴얼 및 가공식품 지향

「비타민 및 무기질이 풍부한 과일 및 채소에 대해 영양소 파괴를 최소화하여 주 3회 이상 간식으로 제공 합니다.」
① 식단에서"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.
(후식의 자연 간식은 제외)
- 제철과일과 생채소는 어린이집·유치원의 상황에 맞춰 변경 가능합니다. 변경 시 급식일지 또는 운영일지에는 실제로 사용할 식품으로 기재 합니다.
[예 : 사과, 오이스틱, 찐감자, 단호박찜, 생채소(무, 오이, 당근, 양배추, 고구마, 파프리카 등)]
② 식단은 구체적인 메뉴명으로 작성하여 보관합니다.
[예: 제철과일·채소스틱(X) → 사과·당근스틱(O)]
③ 원에서 진행하는 **행사는(가게놀이, 시장놀이, 이벤트데이 등)** 가공식품으로 인한 저염 및 저당 실천이 불가하고 열량 및 단백질 함량이 달라질 수 있기 때문에 식단표에 작성 시 정확한 메뉴명으로 기록하고 식단감수 요청을 진행하도록 합니다.

알레르기표시

평소 알레르기가 있는 유아에게는 해당식품을 제한하여 주시기 바랍니다.

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

표시항목 이외 유아 개인의 특성에 따라 **알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다.** 알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 사전에 예방해 주시기 바랍니다.

원산지표시 (미공개 시 과태료)

식재료 원산지 표시 **쌀-백미, 흑미, 현미, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리(오리, 훈제오리), 양고기(염소고기), 광어, 우럭, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(건조된 것 제외: 황태, 북어), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치캔 포함), 아귀, 주꾸미, 해당 수산물 가공품**
※ 관련법 참고
▪ 모든 시설은 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품 **(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀, 배추김치, 수산물)**을 조리하여 제공하는 경우, **식단표에 원산지를 기재하여 공개**하여야 함.
(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조제3항)

식단변경안내 (대체식품군)

시설별 특성 및 식재료 시장 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 **조리법 변경 없이** 같은 식품군 내에서 변경하여 조리 가능합니다.
[예: 돼지고기⇔닭고기⇔쇠고기, 초록색채소→초록색채소(시금치→청경채), 하얀색채소→하얀색채소(무→콩나물)
떡⇔빵, 달걀⇔두부, 등푸른생선⇔등푸른생선(고등어→삼치), 흰살생선⇔흰살생선(동태→갈치), 김치는 모든 김치류로 변경 가능, 우유 및 유제품(두유⇔우유⇔플레인요구르트⇔치즈)]

식단컨설팅 (식단감수)

시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우, 아래 대체식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단컨설팅 요청
단, 대체식품군 범위 안에서 변경하시는 식단에 대해서는 별도의 식단감수가 필요하지 않습니다.
⇒ E-mail : **gs100@ccfsm.or.kr으로 식단감수요청서와 함께 수정된 식단을 보내주시면 열량 및 단백질을 다시 분석하여 공문과 함께 발송해 드리겠습니다.**

※ 본 센터의 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 감수 절차를 거치지 않고 임의로 변경하여 사용할 시 금산군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 책임지지 않습니다.