강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

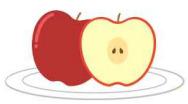
11월 식단표(만 3-5세 일반형)

구립발산어린이집

발행처: 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2024. 10. 18.
작성자: 영양기획팀

* 밥·과일·채소스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 안에서 변경 가능합니다. 식단표는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.
* 수산물 메뉴는 괄호 내에 있는 대체 메뉴로 대체하여 제공하실 수 있습니다. 단, 원에서 둘 중 하나만 식단표에 명시하여 공지해주세요.



	일자 / 요일	♥ 딱! 지금 먹으면 맛있는 제철 음식 이야기 ♥				1(금)	2(토)
첫째주	오전간식	11월 제철 음식 이야기				누룽지죽	샤인머스캣
	점 심	  비타민이 풍부한 '사과'와 '무'를 11월 식단 속 『딱!지금eat데이』를 통해 만날 볼 수 있어요!				백미밥 맑은육개장①⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치주먹밥⑤ 우동⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식					모닝빵①②⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)					627/28	512/17
둘째주	일자 / 요일	4(월)	5(화)	6(수)	7(목) 입동	8(금)	9(토)
	오전간식	배	근대죽	귤	당근스틱 떠먹는요구르트②	타락죽②	바나나
	점 심	기장밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 미역줄기나물⑤ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 채소당면국 닭봉조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	베이컨크림리조또②⑩ 미소장국⑤⑥ 파프리카무침 깍두기⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	단호박찜 두유⑤	보리빵 우유②	수제비⑥	무지개떡 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	493/18	548/19	524/21	597/25	565/18	468/11
셋째주	일자 / 요일	11(월) 딱!지금eat데이	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
	오전간식	사과	당근죽	파프리카스틱 저당요구르트②	단감	양배추죽	배
	점 심	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시래기나물 배추김치⑨	백미밥 토란국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 세발나물유자청무침 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀전①⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	돼지고기굴소스볶음밥 ⑤⑩⑱ 아욱맑은국⑤⑥ 양상추샐러드&요거트드레싱 ②⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쑥갓된장국⑤⑥ 두부데리야끼볶음⑤ 호박고지나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①②⑤⑥⑮ 유부김칫국⑤⑨ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	무떡볶이⑤⑥	찐고구마 두유⑤	증편⑤ 옥수수차	토마토스파게티②⑥⑫	밤식빵 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	513/18	529/21	569/18	526/20	538/25	436/19
넷째주	일자 / 요일	18(월)	19(화)♥생일축하해요55	20(수) 적당한데이	21(목)	22(금) 소설	23(토)
	오전간식	바나나	단감	저당곡물시리얼 우유②	오이스틱 떠먹는요구르트②	흑임자죽	단감
	점 심	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기떡볶음⑤⑥⑩ 고사리들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 대파달걀국① 포크커틀릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 얼갈이맑은국⑤ 케찹양배추무침⑫ 깍두기⑨
	오후간식	물만두⑤⑥⑩	생일케이크①②⑥ 마시는 요구르트②	잔멸치주먹밥⑤	찐감자 보리차	백설기 두유⑤	
	열량(Kcal)/단백질(g)	545/22	690/20	667/23	480/21	650/27	402/15
다섯째주	일자 / 요일	25(월)	26(화) 나(N)다운(Down)데이	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
	오전간식	귤	당근스틱 유아용치즈②	참치죽	배	단팥죽	딸기
	점 심	찹쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 로제소스닭고기볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 근대나물 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장 ⑤⑥⑬ 무피클	기장밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기바베큐소스볶음 ⑤⑯ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 우동국⑤⑥ 감자범벅 깍두기⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 대구살간장양념찜⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	규동①⑤⑥⑯ 다시마양팟국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨
	오후간식	옥수수전⑤⑥	단호박찜 우유②	시루떡 보리차	칼국수⑤⑥	슈크림빵①②⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	543/23	514/23	649/26	507/15	659/26	332/14

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩		백김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내,수입산	국내산	국내산	국내산	한우/육우/젖소	미국,호주산	국내산	국내산
	수산물			식육/어육가공품						
	고등어	오징어		베이컨	참치	포크커틀릿	햄	훈제오리		
				돼지고기	다랑어	돼지고기		오리고기		
	국내,원양산	국내,원양산	산	국내산	원양산	국내산	국내,수입산	국내,수입산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									

[식단 안내사항]

■ **모든 메뉴의 조리방법**은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 1,000Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.

■ **알레르기 유발 식품** : 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

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

***'과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.**
***아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.**

■ 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 홈페이지>서비스지원>컨설팅 신청을 통해 식단 컨설팅 요청을 하여주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.

■ 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다.
11월에 이용할 수 있는 과일에는 샤인머스켓, 배, 감귤, 단감, 사과, 딸기, 키위 등이 있습니다.
11월에 이용할 수 있는 채소에는 섬초, 봄동배추, 콜라비, 청갓, 홍갓, 달래, 유채나물, 세발나물, 냉이, 방풍나물 등이 있습니다.

■ **'생일축하해요!'** 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 **'생일축하해요!'** 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식
영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다.
표 1은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

■ 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 **원산지 표시사항**에 작성하여 게시하기 바랍니다.
원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

■ 식단의 매주 하루는 **'특별한 데이(Day)'의 테마 식단**으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
나(Na)다운(Down)데이 : 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
적(適)당한데이 : 저당 간식을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
딱!지금eat데이 : 2024년 식단 테마인 '딱! 지금 먹으면 맛있는 제철 음식 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.

■ 이번 달의 식단 테마는 **11월 제철음식은 '사과와 무'**입니다. 11월 제철 음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

딱! 지금 먹으면 맛있는 『제철 음식 이야기』

11월 사과 & 무



무떡볶이

재료 : 떡볶이 떡 30g, 무 15g, 당근 3g, 양파 3g, 간장 1.5g, 고춧가루 1g, 대파 1g, 마늘 0.5g, 설탕 0.5g, 깨소금 0.1g, 참기름 0.1g
(만 3-5세 유아 1인 분량 기준)

1. 떡볶이 떡은 물에 5분 정도 담가준다.
2. 무, 당근, 대파는 3cm x 1cm x 0.5cm 크기로 썰고, 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다.
3. 무, 당근은 30분 정도 설탕에 절여두어 물이 나오도록 한 후, 다진 마늘, 고춧가루, 간장을 넣어 섞는다.
4. 무, 당근만 건져낸 후 프라이팬에 볶다가 3의 남은 양념장, 떡볶이 떡을 넣어 볶는다.
5. 국물이 조금 남았을 때 양파, 대파를 넣어 볶은 후 참기름, 깨소금을 넣는다.

Tip - 만 1-2세의 경우 떡볶이 떡은 더 작은 크기로 잘라 제공한다.
만 1-2세의 경우 고춧가루는 빼고 조리한다.

※ 11월의 제철 음식에 대한 자세한 내용은 11월 가정통신문에서 만날 수 있습니다.

[참고문헌] 『괜찮은 제철밥상 다 들어있어요.』, 김영수, 반찬가게, 2011.