❑ 평촌트리지아 신기어린이집 안전 먹거리 안내

↔원산지 안내

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지, 잡곡류 등)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	콩류				
		배추	고춧가루				콩	두부	순두부	연두부	메주
	국내산 무농약 (경기도 양평)	국내산	국내산	국내산 한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지	수산물				식육·어육 가공품 (2020년 다랑어항목 추가)				
	오징어	고등어	동태		돈육동그랑땡	돈가스	훈제오리	참치	
	국내산	국내산	러시아		돼지고기	돼지고기	오리고기	다랑어	
					국내산	국내산	국내산	원양산	
알레르기 유발식품	★알레르기 유발식품 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.								

- 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내 하도록 하겠습니다.
- ↔ 평촌트리지아 신기어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- ↔ 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다.
- ↔ 조리 시 염도계를 사용하여 국, 찌개 및 육수류는 0.5% 이하(식약처 기준)의 염분을 사용하고 있습니다.
- ↔ 영유아에게 필요한 열량 및 단백질 영양섭취기준 안내.

	만 0세(0-5개월)	만 0세(6-11개월)	만 1~2세	만 3세
1일 에너지 영양섭취기준	500 kcal	600 kcal	900 kcal	1,400kcal
1일 단백질 영양섭취기준	10g	15g	20g	25g

(자료: 보건복지부. 한국인영양소섭취기준 2020)

❑ 바른 식생활 프로그램 연계 활동 안내

↔Special day

: 매월 첫째주 수요일은 어린이들의 기호도가 높고 조리가 간편하며 음식물쓰레기 및 잔반량을 최소화하여 저탄소·녹색성장에 기여할 수 있도록 일품 메뉴로 제공됩니다.(어린이집 일정에 따라 변동될 수 있습니다)

↔'푸드브릿지'

: 아이들이 흔히 편식하는 식재료를 이용해 단계별로 다양한 음식을 제공하여 편식을 예방하고자 푸드브릿지 프로그램을 식단에 활용하고 있습니다.

↔10월의 푸드브릿지 : 당근

당근은 선명한 주황빛과 아삭한 식감이 매력적인 건강 채소로, 다양한 요리에 활용되는 친숙한 식재료입니다. 베타카로틴을 비롯한 영양소가 풍부하여 우리 몸의 건강을 유지하는 데 도움을 줍니다. 당근은 생으로 먹거나 익혀서 볶음, 수프, 찜 등 다양한 요리로 즐길 수 있습니다. 부드럽게 익히면 아이들도 부담 없이 맛볼 수 있으며, 길쭉한 모양과 주황색의 선명한 색깔을 관찰하며 채소에 대한 호기심을 키울 수 있습니다. 또한 당근을 직접 보고, 만지고, 냄새 맡고, 맛보는 경험을 통해 자연이 선물한 건강한 식재료와 친숙해지는 기회가 됩니다.영양이 풍부한 당근을 다양한 방법으로 경험하며 채소의 색과 모양 향과 맛을 알아가고, 건강한 식습관을 기르는 소중한 시간이 되기를 바랍니다.



❑ 이달의 절기

▶ 이달의 절기: 11월 7일과 22일은 절기 중 입동과 소설로 대표 음식은 늙은 호박, 무, 시금치, 시래기, 배추 등이 있습니다.



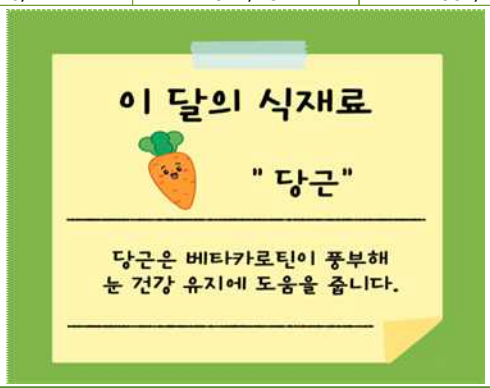
11월

평촌트리지아 신기어린이집
만 1-2세 식단표(일반형)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2♥생일식단	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	단호박스프②⑥	잘게자른샤인머스켓/우유②	당근죽	잘게자른귤/떠먹는요구르트②	쇠고기애호박죽⑯	우유②
점심	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기자장밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른씨없는포도
오후간식	스폰지케이크①②⑥/요구르트②	온메밀국수③⑤⑥	삶은달걀①/우유②	꼬마김가루주먹밥/옥수수차	찐감자/우유②	
열량/단백질	533/17	450/16	472/18	432/17	464/18	382/15
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	미숫가루&우유②	잘게자른배/우유②	차조근대죽	잘게자른단감/치즈②	누룽지죽	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	쌀국수⑯	팬케이크①②⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩⑯	찐고구마/우유②	
열량/단백질	393/18	556/17	513/18	336/15	470/18	402/17
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	브로콜리스프②⑥	잘게자른샤인머스켓/우유②	양송이버섯죽	잘게자른배/치즈②	타락죽②	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감
오후간식	바나나요거트②	당근감자채전①⑤⑥/보리차	잼식빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	473/16	594/23	551/19	429/17	485/19	377/13
	23	24	25 Clean Day	26	27	28
오전간식	씨리얼/우유②	잘게자른배/우유②	브로콜리죽	잘게자른사과	콩나물죽⑤	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤/옥수수차	미니우동⑤⑥	감자버터구이②/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	
열량/단백질	500/16	303/10	462/17	470/17	511/16	387/16
	30					
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치(배추김치⑨)					
오후간식	단호박샐러드①②⑤/우유②					
열량/단백질	480/21					



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어		가쓰오부시		참치(캔)		두부	연두부
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우		국내산	국내산	국내산		다랑어	원양산	다랑어	원양산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기			오징어실채					
	국내산	국내산	☐ 젖소			국내산			오징어	페루산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								

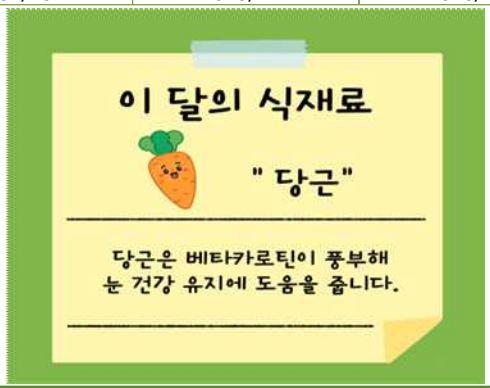


11월 평촌트리지아 신기어린이집 만 3-5세 식단표(일반형)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2♥생일식단	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	단호박스프②⑥	샤인머스켓/우유②	당근죽	귤/떠먹는요구르트②	쇠고기애호박죽⑯	우유②
점심	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기자장밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	생크림 케이크①②⑥ 요구르트②	온메밀국수③⑤⑥	삶은달걀①/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	찐감자/우유②	
열량/단백질	797/26	623/22	657/25	616/23	644/25	518/20
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	미숫가루&우유②	배/우유②	차조근대죽	단감/치즈②	누룽지죽	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	쌀국수⑯	팬케이크①②⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩⑯	찐고구마/우유②	
열량/단백질	604/28	785/23	720/25	485/22	653/24	549/22
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	브로콜리스프	샤인머스켓/우유②	양송이버섯죽	배/치즈②	타락죽②	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	바나나요거트②	당근감자채전①⑤⑥/ 보리차	잼식빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	728/24	844/32	756/27	628/24	677/27	510/16
	23	24	25 Clean Day	26	27	28
오전간식	씨리얼/우유②	배/우유②	브로콜리죽	사과	콩나물죽⑤	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	감자버터구이②/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②	찐고구마/우유②	
열량/단백질	679/23	596/22	641/23	654/23	693/24	525/21
	30					
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②					
열량/단백질	620/26					



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어		가쓰오부시		참치(캔)		두부	연두부
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우		국내산	국내산	국내산		다랑어	원양산	다랑어	원양산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기			오징어실채					
	국내산	국내산	☐ 젓소			국내산			오징어	페루산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								