11월 영유아 건강식단 (1~2세)

요일	11월 2일 (월)		11월 3일 (화)		11월 4일 (수)		11월 5일 (목)		11월 6일 (금)	
오전간식	오렌지, 유기농우유 ②		파프리카,유기농떠먹는요구르트②		단호박죽		단감, 유기농우유 ②		흑임자죽	
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 바나나		쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 메론		잡곡밥 쇠고기국 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 파인애플		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤	
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차		롤빵①②⑥, 유기농우유 ②		핫도그①②⑥⑩, 유기농우유②		찐감자, 차		마들렌①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	422	18	461	21	485	20	428	17	492	20
요일	11월 9일 (월)		11월 10일(화)미래식단		11월 11일(수)생일식단		11월 12일 (목)		11월 13일 (금)	
오전간식	파인애플, 유기농저염치즈 ②		단감		메론		바나나, 유기농우유 ②		브로콜리스프 ②, 모닝빵①②⑥	
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 배		잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 배추김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 나박김치 ⑨ 망고		돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	
오후간식	수제비 ⑤⑥		단팥빵 ①②⑥, 유기농우유 ②		유과①②⑤⑥, 유기농우유 ②		찐고구마, 차		크로와상①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	455	20	446	26	426	15	447	19	461	18
요일	11월 16일 (월)		11월 17일 (화)		11월 18일 (수)		11월 19일 (목)		11월 20일 (금)	
오전간식	단감, 유기농우유 ②		당근, 유기농떠먹는요구르트 ②		양배추죽		감귤, 유기농우유 ②		누룽지죽	
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 망고		쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 배추김치 ⑨ 파인애플		잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 나박김치 ⑨ 오렌지		쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 얼갈이나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차		모닝빵①②⑥, 유기농우유 ②		크림스파게티①②⑤⑥⑩		찐단호박, 차		카스테라①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	431	16	510	22	470	16	421	21	476	20
요일	11월 23일 (월)		11월 24일(화)미래식단		11월 25일 (수)		11월 26일 (목)		11월 27일(금)저염의날	
오전간식	사과, 유기농저염치즈 ②		감귤		오트밀죽 ②		배, 유기농우유 ②		달걀죽 ①	
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 오렌지		잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 부추오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 근대나물 나박김치 ⑨ 바나나		닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 망고	
오후간식	쌀국수 ⑤⑥		마들렌 ①②⑥,유기농우유 ②		배추전 ⑤⑥, 유기농요구르트 ②		고구마맛탕 ⑤, 차		치즈빵①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	452	20	408	17	449	15	480	19	498	18
요일	11월 30일 (월)									
오전간식	단감, 유기농우유 ②									
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 파인애플									
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차									
열량, 단백질 (kcal, g)	452	14								

11월 뇌를 깨우는 스마트업 식재료는
<연근> 입니다.
연근에 대해 알아보고,
"연근들깨무침"을 만들어보세요.

> 건강안전 및 보호자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 기재하여 알려드립니다.

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기	닭고기	돼지고기	(훈제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	한우/육우/젖소	국내산(무항생제)		
	국내산(친환경)			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(무항생제)			
	수산물					수산물가공품	식육가공품					
	임연수	코다리	삼치	북어	멸치	생선까스	함박스테이크	동그랑땡	미트볼	돼지고기폭찹		
						대구	소고기	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	가공식품으로 제공하지 않음 국내산(무항생제)					

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

▣ 어려운 식품 알레르기 질환 영유아는 대체 음식제공이나 알레르기 유발 식재료를 제거 후 식단을 제공합니다.
▣ 저염식으로 음식을 조리하고 매일 염도 측정을 하고 있습니다. 식재료는 CJ 프레시웨이와 서울시 든든급식을 이용하고 있습니다.
▣ **식단출처: "서울시 중구어린이급식관리지원센타" 제공 식단표를 사용하여 수정 시 감수를 받아서 사용합니다.**

서울중구

11월 영유아 건강식단 (3~5세)

요일	11월 2일 (월)		11월 3일 (화)		11월 4일 (수)		11월 5일 (목)		11월 6일 (금)	
오전간식	오렌지, 유기농우유 ②		파프리카,유기농떠먹는요구르트②		단호박죽		단감, 유기농우유 ②		흑임자죽	
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 바나나		쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 멜론		잡곡밥 쇠고기국 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 파인애플		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤	
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차		롤빵①②⑥, 유기농우유 ②		핫도그①②⑥⑩, 유기농우유②		찐감자, 차		마들렌①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	603	25	622	28	693	**28**	612	24	703	28
요일	11월 9일 (월)		11월 10일(화)미래식단		11월 11일(수)생일식단		11월 12일 (목)		11월 13일 (금)	
오전간식	파인애플, 유기농저염치즈 ②		단감, 아몬드슬라이스		멜론		바나나, 유기농우유 ②		브로콜리스프 ②, 모닝빵①②⑥	
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 배		잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 배추김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 나박김치 ⑨ 망고		돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	
오후간식	수제비 ⑤⑥		단팥빵 ①②⑥, 유기농우유 ②		떡케이크 ①②⑥, 유과 ①②⑤⑥, 유기농우유 ②		찐고구마, 차		크로와상①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	650	28	673	39	598	21	638	27	658	25
요일	11월 16일 (월)		11월 17일 (화)		11월 18일 (수)		11월 19일 (목)		11월 20일 (금)	
오전간식	단감, 유기농우유 ②		당근, 유기농떠먹는요구르트 ②		양배추죽		감귤, 유기농우유 ②		누룽지죽	
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 망고		쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 배추김치 ⑨ 파인애플		잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 나박김치 ⑨ 오렌지		쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 얼갈이나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차		모닝빵①②⑥, 유기농우유 ②		크림스파게티①②⑤⑥⑩		찐단호박, 차		카스테라①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	616	23	666	27	671	23	602	30	680	29
요일	11월 23일 (월)		11월 24일(화)미래식단		11월 25일 (수)		11월 26일 (목)		11월 27일(금)저염의날	
오전간식	사과, 유기농저염치즈 ②		감귤, 호두⑭		오트밀죽 ②		배, 유기농우유 ②		달걀죽 ①	
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 오렌지		잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 부추오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 근대나물 나박김치 ⑨ 바나나		닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 망고	
오후간식	쌀국수 ⑤⑥		마들렌 ①②⑥,유기농우유 ②		배추전 ⑤⑥, 유기농요구르트 ②		고구마맛탕 ⑤, 차		치즈빵①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	646	28	612	25	621	22	685	27	711	25
요일	11월 30일 (월)									
오전간식	단감, 유기농우유 ②									
점심	잡곡밥 어묵숙갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 파인애플									
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차									
열량, 단백질 (kcal, g)	645	20								

11월 뇌를 깨우는 스마트업 식재료는
<연근> 입니다.
연근에 대해 알아보고,
"연근들깨무침"을 만들어보세요.

> 건강안전 및 보호자`의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 기재하여 알려드립니다.

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기	닭고기	돼지고기	(훈제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	한우/육우/젖소	국내산(무항생제)		
	국내산(친환경)			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(무항생제)			
	수산물					수산물가공품	식육가공품					
	임연수	코다리	삼치	북어	멸치	생선까스	함박스테이크	동그랑땡	미트볼	돼지고기폭찹		
						대구	소고기	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	가공식품으로 제공하지 않음 국내산(무항생제)					

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

▣ 어려운 식품 알레르기 질환 영유아는 대체 음식제공이나 알레르기 유발 식재료를 제거 후 식단을 제공합니다.
▣ 저염식으로 음식을 조리하고 매일 염도 측정을 하고 있습니다. 식재료는 CJ 프레시웨이와 서울시 든든급식을 이용하고 있습니다.
▣ **식단출처: "서울시 중구어린이급식관리지원센타" 제공 식단표를 사용하여 수정 시 감수를 받아서 사용합니다.**

만리어린이집

서울중구

11월 유아 석식식단

요일	11월 2일 (월)		11월 3일 (화)		11월 4일 (수)		11월 5일 (목)		11월 6일 (금)	
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 안매운김칫국 ⑤⑥⑨ 쇠고기채소전 ①⑤⑥⑯ 청경채나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		만둣국 ①⑤⑥⑩ 미니채소주먹밥 ⑤ 배추김치 ⑨		쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기카레볶음 ⑤⑥⑯ 시래기나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	
열량, 단백질 (kcal, g)	319	18	434	14	307	11	378	13	401	21
요일	11월 9일 (월)		11월 10일 (화)		11월 11일 (수)		11월 12일 (목)		11월 13일 (금)	
저녁	쌀밥 쑥갓된장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 우거지나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 달걀국 ① 배추김치 ⑨		쌀밥 섬초된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량, 단백질 (kcal, g)	447	20	375	16	307	19	353	18	359	17
요일	11월 16일 (월)		11월 17일 (화)		11월 18일 (수)		11월 19일 (목)		11월 20일 (금)	
저녁	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 부추당근나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		쇠고기비빔밥 ⑤⑥⑯ 배추맑은국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 뭇국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 미나리나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		잡곡밥 호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯전 ①⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량, 단백질 (kcal, g)	384	12	348	14	303	15	342	16	314	9
요일	11월 23일 (월)		11월 24일 (화)		11월 25일 (수)		11월 26일 (목)		11월 27일 (금)	
저녁	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		잡곡밥 두부맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 열무나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		참치볶음밥 ⑤⑥ 청경채된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 황탯국 ⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 새콤닭살무침 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량, 단백질 (kcal, g)	334	13	342	20	301	17	353	21	342	19
요일	11월 30일 (월)									
저녁	잡곡밥 부추된장국 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨									
열량, 단백질 (kcal, g)	319	10								

11월 뇌를 깨우는 스마트업 식재료는
<연근> 입니다.
연근에 대해 알아보고,
"연근들깨무침"을 만들어보세요.

원산지 표시

쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	(훈제)오리고기
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	한우/육우/젖소	국내산(무항생제)		
국내산(친환경)			국내산	국내산	국내산	국내산	한우 (무항생제)			

수산물 및 식육가공품					
새우	참치(캔)	황태	돈까스	너비아니	
베트남	다랑어	명태	돼지고기	돼지고기	소고기
	원양	러시아	국내산(무항생)	가공식품으로 제공하지 않음 국내산(무항생제)	

* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 식육가공품 및 수산물 가공품은 가공식품을 구매 및 제공하는 경우 작성합니다.
* 어묵은 수산물 표시대상이 단일 품목(오징어)으로 함유된 경우만 표시합니다.
※ OO연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망)

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

▣ 음식섭취가 어려운 식품 알레르기 질환 영유아는 대체 음식제공이나 알레르기 유발 식재료를 제거 후 식단을 제공합니다.
▣ 저염식으로 음식을 조리하고 매일 염도 측정을 하고 있습니다. 식재료는 CJ 프레시웨이를 이용하고 있습니다.
▣ **식단출처: "서울시 중구어린이급식관리지원센타" 제공 식단표를 사용하여 수정 시 감수를 받아서 사용합니다.**