서울시청직장어린이집 11월 식단표(유아)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주	(3~5세)		월	화	수	목	금
			11월2일	11월3일	11월4일	11월5일	11월6일
1주	오전	간식	비요뜨②	✿사과/우유②	밤잣죽⑲	✿배/우유②	계란오트밀죽①⑤
		건뇌	볶은아몬드슬라이스	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	고구마스틱
	점심		검정찰보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑩ 크래미스크램블①⑤⑥⑧⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 감귤	발아현미밥 공심채된장국⑤⑥ 가자미생선까스①⑤⑥ 푸실리볶음⑤⑥⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	클로렐라쌀밥 오징어채소국⑰ 소고기버섯불고기⑤⑥⑯ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 연시	칼슘찹쌀밥 종합어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 토마토오이샐러드⑤⑥⑫ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	강황쌀밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 단감
	오후간식		소고기주먹밥⑤⑥⑯ /포도주스	씨앗호떡②④⑤⑥⑬ /✿파인애플	감자칩 /마시는요구르트②	소보로마제덮밥①⑤ ⑥⑯/ABC주스	쨈치즈샌드위치 ①②⑤⑥/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)		734/28	740/19	706/22	698/27	728/29
	석식		쌀밥 들깨시래기국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 통살새우튀김①⑥⑨ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑯ 돈사태조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연두부국⑤⑥ 코다리살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		392/11	379/19	340/14	430/18	361/17
	(3~5세)		11월9일	11월10일	11월11일(생일잔치)	11월12일	11월13일
2주	오전	간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	✿바나나/우유②	김치콩나물죽⑤⑯	✿메론/우유②	소고기브로콜리죽⑤⑯
		건뇌	맛콩	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	파프리카스틱
	점심		녹차쌀밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 연두부/양념간장⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 포도	찰흑미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육채소불고기⑤⑥⑩ 삼색계란찜① 가지구이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	토마코펜쌀밥⑫ 전복미역국⑤⑥⑱ 치킨까스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 생일케익①②⑤⑥	찰현미밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 참나물생채⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	검정찰보리밥 닭곰탕⑮ 새우살스테이크⑨⑫ 봄동겉절이⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 파인애플
	오후간식		유부초밥①⑤⑥⑩ /감귤주스	비빔당면⑤⑥ /마시는요구르트②	✿군고구마/우유②	오징어버터볶음밥 ②⑤⑥⑰/사과주스	왕교자만두⑤⑥⑩ /우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)		763/31	768/33	775/24	671/24	785/28
	석식		쌀밥 공심채국⑤⑥ 피자오믈렛①②⑤⑥⑫ 깻잎나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 홍합맑은국⑤⑱ 소고기육전⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 경상도식소고기국⑤⑥⑯ 삼치살엿장구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연포탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		356/15	376/12	401/11	371/20	403/15
	(3~5세)		11월16일	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일
3주	오전	간식	큐브단호박 /우유②	✿토마토⑫/우유②	양송이스프②⑤⑥ /식빵②⑤⑥	✿사과/우유②	전복죽⑤⑱
		건뇌	호두살⑭	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	당근스틱
	점심		발아현미밥 몽실이순두부국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근유자무침 배추김치⑨ (하늘:백김치) 배	클로렐라쌀밥 계란쪽파국① 낙지당면볶음⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	강황쌀밥 쑥갓우동국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 완자전①⑤⑥⑩⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨(하늘:백김치) 감귤	녹차쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 스트링치즈②	찰흑미밥 버섯들깨국⑤⑥ 수제미트볼⑤⑥⑩⑫⑯ 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 단감
	오후간식		새우볶음밥⑤⑥⑨ /오렌지주스	칼국수⑤⑥/✿포도	콤비네이션피자②⑤⑥ ⑩⑯/우유②	미나리깍두기볶음밥 ②⑤⑥/블루베리주스	생크림크로와상 ①②⑤⑥/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)		728/27	757/26	758/30	657/19	707/22
	석식		쌀밥 황태채국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 파래김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 깨소스우엉무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드① 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 명태강정⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 닭살조림⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		440/19	341/14	398/14	361/20	378/18

	(3~5세)		11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일
4주	오전	간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	✿바나나/우유②	영양닭죽⑤⑮	✿사과/우유②	들깨미역죽⑤⑥
		건뇌	국산콩생나또⑤	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	오이스틱
	점심		찰현미밥 감자다시마국 목살스테이크⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 토마토⑫	버섯카로틴쌀밥 유부된장국⑤⑥ 크림소스닭갈비②⑤⑥⑮ 멸치아몬드조림⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	쌀밥 설렁탕⑯ 표고버섯전①⑤⑥⑩⑯ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 파인애플	찰흑미밥 봄동국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	녹차쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 시금치프리타타①②⑤⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 메론
	오후간식		삼각주먹밥⑤⑥ /배도라지주스	데리야끼볶음우동 ⑤⑥⑩/✿감귤	치킨텐더샐러드①⑤⑥⑫ ⑮⑯/마시는요구르트②	후라가케계란볶음밥 ①⑤⑯/오미자차	베이비슈①②⑤⑥ /딸기라떼②
	열량, 단백질 (kcal, g)		745/23	758/28	747/35	681/28	477/20
	석식		쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼색스크램블①⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 로메인겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 치커리단감무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		406/20	379/15	396/14	346/19	387/22
	(3~5세)		11월30일				
5주	오전	간식	구운계란① /우유②				
		건뇌	볶은땅콩④				
	점심		토마토펜쌀밥⑫ 달래콩나물국⑤ 닭강정⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 포도				
	오후간식		짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ /자두주스				
	열량, 단백질 (kcal, g)		726/32				
	석식		쌀밥 무채국 탕수육⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
	열량, 단백질 (kcal, g)		416/12				

알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기

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

★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

원산지 표기

곡류	김치류		육류				콩류		
쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	두부	연두부 순두부	청국장 콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육가공품								수산물	
언양식 불고기	사골	치킨까스 치킨텐더	완자전 수제동그랑땡	함박 스테이크	수제미트볼	표고버섯전	탕수육 왕교자만두	코다리	낙지
돼지 :국내산	한우뼈:국산 한우사골:국산	닭:국내산	돼지 :국내산	돼지:국산	소고기:국내산한우 돼지:국내산	돼지:국산	돼지:국내산	러시아산	베트남산

수산물·수산물가공품										
꼬막 전복	가자미	통살새우 깐쇼새우	오징어	동태전	새우살 스테이크	명태강정	대구살 황태채	진미채	건새우	명엽채
국내산	미국산	새우: 베트남산	국내산	동태 :러시아산	새우: 베트남산	명태 :러시아산	러시아산	페루산	국내산	냉동연육 :베트남산

*** 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.**

서울시청직장어린이집 11월 식단표(영아)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주			월	화	수	목	금
			11월2일	11월3일	11월4일	11월5일	11월6일
1주	이유식 (0세)	오전	소고기콩나물진밥 ⑤⑯/우유②	두부양상추진밥⑤ /사과	밤잣죽⑲/치즈②	소고기건파래진밥 ⑤⑯/배	오트밀죽⑤/치즈②
		점심	두부브로콜리진밥⑤	닭살근대진밥⑤⑮	소고기버섯진밥⑤⑯	두부애호박진밥⑤	닭살우거지진밥⑤⑮
		오후	닭살시래기진밥⑤⑮	소고기오이진밥⑤⑮/우유②	두부미나리진밥⑤	닭살콜라비진밥⑤⑮/우유②	소고기시금치진밥⑤⑯
	영아식 (0~2세)	오전간식	그릭요거트②/포도	✿사과/우유②	밤잣죽⑲	✿배/우유②	계란오트밀죽①⑤
		점심	검정찰보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑩ 크래미스크램블①⑤⑥⑧⑫ 콩나물무침⑤⑥ 백김치 감귤	발아현미밥 공심채된장국⑤⑥ 가자미생선까스①⑤⑥ 푸실리볶음⑤⑥⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	클로렐라쌀밥 오징어채소국⑰ 소고기버섯불고기⑤⑥⑯ 유채나물⑤⑥ 백김치 연시	칼슘찹쌀밥 종합어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 토마토오이샐러드⑤⑥⑫ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	강황쌀밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 방풍나물⑤⑥ 백김치 단감
		오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑯ /포도주스	씨앗호떡②④⑤⑥⑬ (해:모양찐빵⑥)/✿파인애플	감자칩 /마시는요구르트②	소보로마제덮밥①⑤ ⑥⑯/ABC주스	쨈치즈샌드위치 ①②⑤⑥/우유②
		열량,단백질 (kcal, g)	514/20	518/13	494/15	489/19	510/20
	석식		쌀밥 들깨시래기국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 통살새우튀김①⑥⑨ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑯ 돈사태조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연두부국⑤⑥ 코다리살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		278/8	365/13	238/10	301/13	253/12
270			11월9일	11월10일	11월11일(생일잔치)	11월12일	11월13일
2주	이유식 (0세)	오전	소고기백김치진밥 ⑤⑯/우유②	두부가지진밥⑤ /바나나	김치콩나물죽⑤⑯ /치즈②	소고기열무진밥⑤⑯ /메론	소고기브로콜리죽⑤⑯ /치즈②
		점심	두부공심채진밥⑤	닭살배추진밥⑤⑮	소고기미역진밥⑤⑯	두부우엉진밥⑤	닭살봄동진밥⑤⑮
		오후	닭살깻잎진밥⑤⑮	소고기얼갈이진밥⑤⑯/우유②	두부느타리진밥⑤	닭살참나물진밥⑤⑮/우유②	두부버터헤드진밥⑤⑯
	영아식 (0~2세)	오전간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	✿바나나/우유②	김치콩나물죽⑤⑯	✿메론/우유②	소고기브로콜리죽⑤⑯
		점심	녹차쌀밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 연두부/양념간장⑤⑥ 백김치 포도	찰흑미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육채소불고기⑤⑥⑩ 삼색계란찜① 가지구이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	토마코펜쌀밥⑫ 전복미역국⑤⑥⑱ 치킨까스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치 생일케익①②⑤⑥ (해:곰돌이마들렌①②⑤⑥)	찰현미밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 참나물생채⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	검정찰보리밥 닭곰탕⑮ 새우살스테이크⑨⑫ 봄동겉절이⑤⑥ 백김치 파인애플
		오후간식	유부초밥①⑤⑥⑩ /감귤주스	비빔당면⑤⑥ /마시는요구르트②	✿군고구마/우유②	오징어버터볶음밥 ②⑤⑥⑰/사과주스	왕교자만두⑤⑥⑩ /우유②
		열량,단백질 (kcal, g)	534/22	538/23	543/17	470/17	550/20
	석식		쌀밥 공심채국⑤⑥ 피자오믈렛①②⑤⑥⑫ 깻잎나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 홍합맑은국⑤⑱ 소고기육전⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 경상도식소고기국⑤⑥⑯ 삼치살엿장구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연포탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		249/11	263/8	281/8	260/14	282/11
			11월16일	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일
3주	이유식 (0세)	오전	소고기연근진밥⑤⑯ /우유②	두부미역진밥⑤ /토마토⑫	닭살팽이진밥⑤⑮ /치즈②	소고기냉이진밥⑤⑯ /사과	전복죽⑤⑱/치즈②
		점심	두부단호박진밥⑤	닭살애호박진밥⑤⑮	소고기쑥갓진밥⑤⑯	두부얼갈이진밥⑤	닭살버섯진밥⑤⑮
		오후	닭살무우진밥⑤⑮	소고기새송이진밥⑤⑯/우유②	두부열무진밥⑤	닭살적근대진밥⑤⑮/우유②	소고기김진밥⑤⑯
	영아식 (0~2세)	오전간식	큐브단호박 /우유②	✿토마토⑫/우유②	양송이스프②⑤⑥ /식빵②⑤⑥	✿사과/우유②	전복죽⑤⑱
		점심	발아현미밥 몽실이순두부국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근유자무침 백김치 배	클로렐라쌀밥 계란쪽파국① 낙지당면볶음⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	강황쌀밥 쑥갓우동국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 완자전①⑤⑥⑩⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치 감귤	녹차쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치 스트링치즈②	찰흑미밥 버섯들깨국⑤⑥ 수제미트볼⑤⑥⑩⑫⑯ 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 단감
		오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨ /오렌지주스	칼국수⑤⑥/✿포도	콤비네이션피자②⑤⑥ ⑩⑯/우유②	미나리깍두기볶음밥 ②⑤⑥/블루베리주스	생크림크로와상 ①②⑤⑥/우유②
		열량,단백질 (kcal, g)	510/19	530/18	531/21	460/13	495/15
	석식		쌀밥 황태채국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 파래김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 깨소스우엉무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드① 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 명태강정⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 닭살조림⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		308/13	239/10	279/10	253/14	263/13

			11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일
4주	이유식 (0세)	오전	소고기감자진밥⑤⑯ /우유②	두부섬초진밥⑤ /바나나	영양닭죽⑤⑮/치즈②	소고기봄동진밥⑤⑯ /사과	들깨미역죽⑤⑥/치즈②
		점심	두부아욱진밥⑤	닭살청경채진밥⑤⑮	소고기유채진밥⑤⑯	두부양배추진밥⑤	닭살파프리카진밥⑤⑮
		오후	닭살알배추진밥⑤⑮	소고기미역줄기진밥⑤⑯/우유②	두부로메인진밥⑤	닭살치커리진밥⑤⑮/우유②	소고기세발나물진밥⑤⑯
	영아식 (0~2세)	오전 간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	✿바나나/우유②	영양닭죽⑤⑮	✿사과/우유②	들깨미역죽⑤⑥
		점심	찰현미밥 감자다시마국 목살스테이크⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 백김치 토마토⑫	버섯카로틴쌀밥 유부된장국⑤⑥ 크림소스닭갈비②⑤⑥⑮ 멸치아몬드조림⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	쌀밥 설렁탕⑯ 표고버섯전①⑤⑥⑩⑯ 오이지무침⑤⑥ 백김치 파인애플	찰흑미밥 봄동국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	녹차쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 시금치프리타타①②⑤⑫ 파프리카무침⑤⑥ 백김치 메론
		오후 간식	삼각주먹밥⑤⑥ /배도라지주스	데리야끼볶음우동 ⑤⑥⑩/✿감귤	치킨텐더샐러드①⑤⑥⑫ ⑮⑯/마시는요구르트②	후라기케찹란볶음밥 ①⑤⑥/오미자차	베이비슈①②⑤⑥ /딸기라떼②
		열량,단백질 (kcal, g)	522/16	531/20	523/25	477/20	494/18
	석식		쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼색스크램블①⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 로메인겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 치커리단감무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		284/14	265/11	277/10	242/13	271/15
			11월30일				
5주	이유식 (0세)	오전	소고기달래진밥⑤⑯ /우유②				
		점심	두부미나리진밥⑤				
		오후	닭살취나물진밥⑤⑮				
	영아식 (0~2세)	오전 간식	구운계란① /우유②				
		점심	토마토펜쌀밥⑫ 달래콩나물국⑤ 닭강정⑤⑥⑮ 구이김⑤ 백김치 포도				
		오후 간식	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ /자두주스				
		열량,단백질 (kcal, g)	508/22				
	석식		쌀밥 무채국 탕수육⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
	열량, 단백질 (kcal, g)		291/8				

알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기

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

★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

원산지 표기

곡류	김치류		육류				콩류		
쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	두부	연두부 순두부	청국장 콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육가공품							수산물	
언양식 불고기	사골	치킨까스 치킨텐더	완자전 수제동그랑땡	함박 스테이크	수제미트볼	표고버섯전	탕수육 왕교자만두	코다리	낙지
돼지 :국내산	한우뼈:국산 한우사골:국산	닭:국내산	돼지 :국내산	돼지:국산	소고기:국내산한우 돼지:국내산	돼지:국산	돼지:국내산	러시아산	베트남산

수산물·수산물가공품										
꼬막 전복	가자미	통살새우 깐쇼새우	오징어	동태전	새우살 스테이크	명태강정	대구살 황태채	진미채	건새우	명엽채
국내산	미국산	새우: 베트남산	국내산	동태 :러시아산	새우: 베트남산	명태 :러시아산	러시아산	페루산	국내산	냉동연육 :베트남산

*** 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.**

서울시청직장어린이집 11월 식단표(초등)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주		월	화	수	목	금
		11월2일	11월3일	11월4일	11월5일	11월6일
1주	오전간식	비요뜨②	✿사과/우유②	밤잣죽⑲	✿배/우유②	계란오트밀죽①⑤
	점심	검정찰보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑩ 크래미스크램블①⑤⑥⑧⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	발아현미밥 공심채된장국⑤⑥ 가자미생선까스①⑤⑥ 푸실리볶음⑤⑥⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	클로렐라쌀밥 오징어채소국⑰ 소고기버섯불고기⑤⑥⑯ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 연시	칼슘찹쌀밥 종합어묵국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 토마토오이샐러드⑤⑥⑫ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	강황쌀밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑮⑯ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감
	오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑯ /포도주스	씨앗호떡②④⑤⑥⑬ /✿파인애플	감자칩 /마시는요구르트②	소보로마제덮밥①⑤ ⑥⑯/ABC주스	쨈치즈샌드위치 ①②⑤⑥/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	734/28	740/19	706/22	698/27	728/29
	석식	쌀밥 들깨시래기국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국 훈제오리채소볶음②⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 통살새우튀김①⑥⑨ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑯ 돈사태조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연두부국⑤⑥ 코다리살조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	392/11	379/19	340/14	430/18	361/17
		11월9일	11월10일	11월11일(생일잔치)	11월12일	11월13일
2주	오전간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	✿바나나/우유②	김치콩나물죽⑤⑯	✿메론/우유②	소고기브로콜리죽⑤⑯
	점심	녹차쌀밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 연두부/양념간장⑤⑥ 배추김치⑨ 포도	찰흑미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육채소불고기⑤⑥⑩ 삼색계란찜① 가지구이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	토마코펜쌀밥⑫ 전복미역국⑤⑥⑱ 치킨까스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤푸딩	찰현미밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 참나물생채⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	검정찰보리밥 닭곰탕⑮ 새우살스테이크⑨⑫ 봄동겉절이⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
	오후간식	유부볶음밥①⑤⑥⑩ /감귤주스	비빔당면⑤⑥ /마시는요구르트②	생일케익①②⑤⑥ /우유②	오징어버터볶음밥 ②⑤⑥⑰/사과주스	왕교자만두⑤⑥⑩ /우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	763/31	768/33	775/24	671/24	785/28
	석식	쌀밥 공심채국⑤⑥ 피자오믈렛①②⑤⑥⑫ 깻잎나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 홍합맑은국⑤⑱ 소고기육전⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 경상도식소고기국⑤⑥⑯ 삼치살엿장구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 연포탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 버터헤드무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	356/15	376/12	401/11	371/20	403/15
		11월16일	11월17일	11월18일	11월19일	11월20일
3주	오전간식	큐브단호박 /우유②	✿토마토⑫/우유②	양송이스프②⑤⑥ /식빵②⑤⑥	✿사과/우유②	전복죽⑤⑱
	점심	발아현미밥 몽실이순두부국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 연근유자무침 배추김치⑨ 배	클로렐라쌀밥 계란쪽파국① 낙지당면볶음⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	강황쌀밥 쑥갓우동국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 완자전①⑤⑥⑩⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	녹차쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 스트링치즈②	찰흑미밥 버섯들깨국⑤⑥ 수제미트볼⑤⑥⑩⑫⑯ 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 단감
	오후간식	새우볶음밥⑤⑥⑨ /오렌지주스	칼국수⑤⑥/✿포도	콤비네이션피자②⑤⑥ ⑩⑯/우유②	미나리깍두기볶음밥 ②⑤⑥/블루베리주스	생크림크로와상 ①②⑤⑥/우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)	728/27	757/26	758/30	657/19	707/22
	석식	쌀밥 황태채국⑤⑥ 수제동그랑땡①⑤⑥⑩ 파래김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 깨소스우엉무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드① 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 명태강정⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 닭살조림⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	440/19	341/14	398/14	361/20	378/18

		11월23일	11월24일	11월25일	11월26일	11월27일
4주	오전간식	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	✿바나나/우유②	영양닭죽⑤⑮	✿사과/우유②	들깨미역죽⑤⑥
	점심	찰현미밥 감자다시마국 목살스테이크⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫	버섯카로틴쌀밥 유부된장국⑤⑥ 크림소스닭갈비②⑤⑥⑮ 멸치아몬드조림⑤⑥ 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	쌀밥 설렁탕⑯ 표고버섯전①⑤⑥⑩⑯ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플	찰흑미밥 봄동국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 깐쇼새우⑤⑥⑨ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	녹차쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 시금치프리타타①②⑤⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 메론
	오후간식	삼각주먹밥⑤⑥ /배도라지주스	데리야끼볶음우동 ⑤⑥⑩/✿감귤	치킨텐더샐러드①⑤⑥⑫ ⑮⑯/마시는요구르트②	후라기케찹볶음밥 ①⑤⑥/오미자차	베이비슈①②⑤⑥ /딸기라떼②
	열량, 단백질 (kcal, g)	745/23	758/28	747/35	681/28	477/20
	석식	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼색스크램블①⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 로메인겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 치커리단감무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 세발나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	406/20	379/15	396/14	346/19	387/22
		11월30일				
5주	오전간식	구운계란① /우유②				
	점심	토마토펜쌀밥⑫ 달래콩나물국⑤ 닭강정⑤⑥⑮ 구이김⑤ 배추김치⑨ 포도				
	오후간식	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ /자두주스				
	열량, 단백질 (kcal, g)	726/32				
	석식	쌀밥 무채국 탕수육⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
	열량, 단백질 (kcal, g)	416/12				

알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기

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

★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

원산지 표기

곡류	김치류		육류				콩류		
쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미 포함)	배추(얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	두부	연두부 순두부	청국장 콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

육가공품								수산물	
언양식 불고기	사골	치킨까스 치킨텐더	완자전 수제동그랑땡	함박 스테이크	수제미트볼	표고버섯전	탕수육 왕교자만두	코다리	낙지
돼지 :국내산	한우뼈:국산 한우사골:국산	닭:국내산	돼지 :국내산	돼지:국산	소고기:국내산한우 돼지:국내산	돼지:국산	돼지:국내산	러시아산	베트남산

수산물·수산물가공품										
꼬막 전복	가자미	통살새우 깐쇼새우	오징어	동태전	새우살 스테이크	명태강정	대구살 황태채	진미채	건새우	명엽채
국내산	미국산	새우: 베트남산	국내산	동태 :러시아산	새우: 베트남산	명태 :러시아산	러시아산	페루산	국내산	냉동연육 :베트남산

* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.