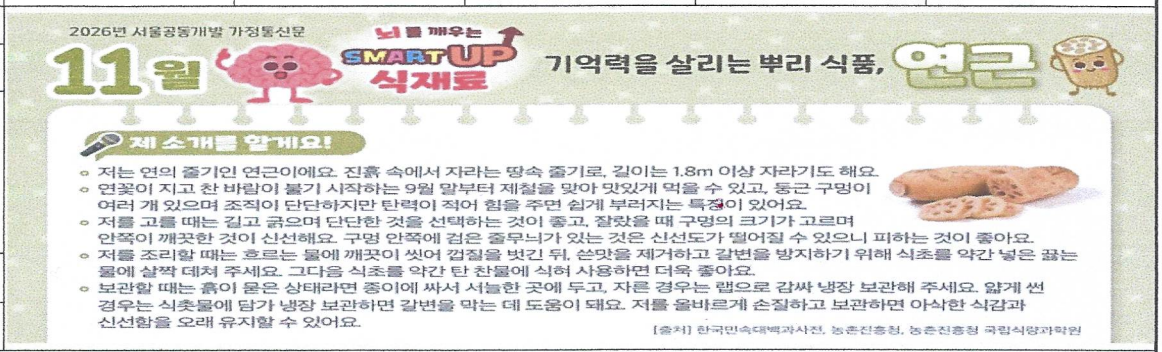
11월 식단표 (0~2세)

서울시 중구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

작 성 자 : 중구센터
감 수 자 : 중구 식단감수위원 5인

요일	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목) 일당!오십!	11월 6일 (금)	11월 7일 (토)
오전간식	배, 유기농우유 ②	파프리카,떠먹는요구르트 ②	단호박죽	바나나 유기농우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼,유기농우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 오렌지주스	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 닭안심구이 ⑤⑥⑮ 콩나물당근무침 ⑤ 백김치 ⑨ 사과	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 단감	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 식혜	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 방울토마토⑫	칼국수 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥,보리차	롤빵①②⑥,유기농우유 ②	핫도그①②⑥⑩,유기농우유 ②	찐감자, 보리차	소금빵①②⑥,유기농우유 ②	과일샐러드 ②
열량, 단백질 (kcal, g)	430/18	438/22	485/20	428/17	492/20	393/12
요일	11월 9일 (월)	11월10일(화) 서울미래식단 소아크림	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금) 북북타임	11월 14일 (토)
오전간식	방울토마토⑫,유기농치즈②	골드키위	오트밀죽 ②	감귤,유기농우유 ②	브로콜리스프②,크래커①②⑥	유기농우유(미숫가루)②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 샤인머스캣	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 연근들깨무침 ①②⑤ 백김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 백김치 ⑨ 바나나	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 포도주스	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 배	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	소보로빵①②④⑥,유기농우유②	배추전⑤⑥,유기농요구르트 ②	찐고구마, 보리차	크로와상①②⑥,유기농우유 ②	삶은달걀 ①, 보리차
열량, 단백질 (kcal, g)	466/20	419/16	435/15	447/19	494/18	374/16
요일	11월 16일 (월)	11월 17일(화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)	11월 21일 (토)
오전간식	사과, 유기농우유 ②	당근,떠먹는요구르트②	양배추죽	단감,유기농우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼,유기농우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 식혜	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 백김치 ⑨ 바나나	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 백김치 ⑨ 감귤	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 오렌지주스	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 샤인머스캣	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 백김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥,보리차	모닝빵①②⑥,유기농우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 보리차	카스테라①②⑥,유기농우유②	과일샐러드 ①⑤
열량, 단백질 (kcal, g)	438/16	510/22	470/16	421/21	476/20	321/11
요일	11월 23일 (월)	11월 24일 (화) 서울미래식단	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월27일(금) 저염의날 북북타임	11월 28일 (토)
오전간식	방울토마토⑫,유기농치즈 ②	감귤	채소죽	배, 유기농우유 ②	달걀죽 ①	유기농우유(미숫가루)②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 키위	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 오리훈제구이* 머스타드소스 ①⑤ 봄동오이무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 포도주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 식혜	잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 백김치 ⑨ 단감	유기농치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	마들렌①②⑥,유기농우유②	수제바나나우유②,크래커①⑥	고구마맛탕 ⑤, 보리차	밤식빵①②⑥,유기농우유 ②	구운달걀 ①, 보리차
열량, 단백질 (kcal, g)	463/20	411/19	449/15	480/19	498/18	408/17
요일	11월 30일 (월)					
오전간식	사과, 유기농우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 오렌지주스					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 보리차					
열량, 단백질 (kcal, g)	459/15					



알레르기 표시	알레르기 유발 대표식품을 아래와 같이 표시하였습니다. 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한해주시기 바랍니다. ①난류 ②유기농유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀			콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육수산물가공품	백김치
	밥	죽	누룽지	두부	한우				어묵	배추
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

- ▶ 유기농유기농우유, 유기농유기농요구르트, 유기농치즈 등 유제품은 **유기농 제품**으로 제공합니다.
- ▶ 육류, 알류 (쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란, 메추리알)는 **무항생제 제품**을 제공합니다.
- ▶ 식단은 재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.
- ▶ 알레르기 유발하는 식품은 급식관리지원센터에 식단감수 신청 후 대체식품으로 제공합니다.

원 장 이재오 (서명)

서울중구 구립 미담 어린이집