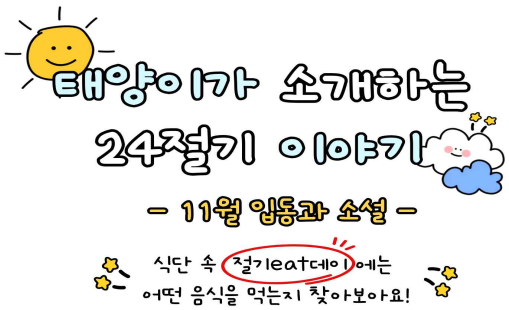
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 1-2세 연장형)

※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑭ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥ 우유②
	저 녁	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물 백김치⑨	차조밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	505/19	611/27	579/25	529/22	602/23
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 백김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채나물 백김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②
	저 녁	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	656/25	507/23	610/24	636/19	581/28
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 백깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전⑤⑯ 숙주나물⑤ 백깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 백깍두기⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	우리밀카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯[[	찐감자 보리차
	저 녁	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기들깻국⑤⑥ 간장두부강정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑭ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	534/14	562/22	621/24	527/27	572/22
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	치즈빵 우유②
	저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 백김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 오이피클	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	536/19	526/21	653/26	526/24	628/30
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②				
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 백김치⑨				
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥				
	저 녁	차조밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)	568/18				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품			
				참치		훈제오리	
				다랑어		오리고기	
	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	
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						

* 0세는 부모님의 동의를 받아 1~2세 식단으로 제공합니다.

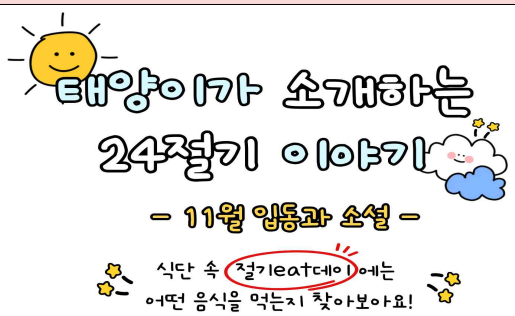
구립공항어린이집

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 3-5세 연장형)

※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

	일자 / 요일	2(월) 서울미래밥상데이	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 입동eat데이
첫째주	오전간식	단감	당근스틱 마시는요구르트②	치즈죽②	배	참치죽
	점 심	수수밥 모둠버섯전골⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 실파달걀국① 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은아욱국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨
	오후간식	단호박찜 우유②	부추전①⑤⑥	찐감자 보리차	우엉주먹밥⑤⑥	우유스틱빵①②⑤⑥ 우유②
	저 녁	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물 배추김치⑨	차조밥 초당순두부⑤⑥ 바싹쇠불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차밥 열무된장국⑤⑥ 닭가슴살허브구이⑮ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	807/30	948/36	975/41	826/34	n[n938/36
둘째주	일자 / 요일	9(월) 적당한데이	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	무죽	오이스틱 떠먹는요구르트②	시금치죽	귤
	점 심	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	새우살카레라이스⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 청경채나물 깍두기⑨	수수밥 쑥갓맑은국 쇠고기새송이버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	비빔국수⑤⑥	삶은달걀① 둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 우유②
	저 녁	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	988/35	819/30	951/37	997/30	871/42
셋째주	일자 / 요일	16(월)	17(화) 서울미래밥상데이	18(수)	19(목)	20(금)
	오전간식	바나나	단감	채소죽	당근스틱 마시는요구르트②	깨죽
	점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 참치미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전⑤⑯ 숙주나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	라이스전⑤	단호박찜 우유②	우리밀카스텔라①②⑥ 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑯[[	찐감자 보리차
	저 녁	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우맑은국⑨ 채소쇠고기구이⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기들깻국⑤⑥ 간장두부강정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 김팟국⑤⑥⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑭ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	839/22	874/35	969/37	823/43	915/35
넷째주	일자 / 요일	23(월)	24(화) 나Na다운데이	25(수)	26(목)	27(금)
	오전간식	포도	당근죽	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	두부죽⑤	귤
	점 심	훈제오리볶음밥⑤⑥ 바지락맑은국⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑯ 청경채나물 오이피클	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 대파달걀국① 돈육짜장채소볶음⑤⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭다리살구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식	채소주먹밥⑤	찐고구마 우유②	들기름비빔국수⑤⑥	찐감자 둥굴레차	치즈빵 우유②
	저 녁	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 맛김구이 배추김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 오리로스구이 세발나물무침⑤⑥ 오이피클	기장밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	837/29	839/33	1016/40	821/37	972/47
다섯째주	일자 / 요일	30(월)				
	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②				
	점 심	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 사과콘샐러드①⑤ 깍두기⑨				
	오후간식	팽이버섯전①⑤⑥				
	저 녁	차조밥 시금칫국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)	830/31				



원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품			
				참치		훈제오리	
				다랑어		오리고기	
	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	
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						

구립공항어린이집