구립롯데캐슬베네루체어린이집 11월 식단

(3~5세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)일당오십DAY	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	귤	사과	씨리얼&우유②	누룽지죽	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	식빵①②⑥ 우유②	찐감자 우유②	칼국수⑥	크루아상①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	610/20	713/30	603/27	661/25	676/25	534/15
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	잘게자른토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	단감	우유미숫가루②⑤	배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	맘모스빵①②⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	743/32	646/33	643/20	662/31	590/17
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)현장학습**	**19(목)생일잔치**	**20(금)서울미래밥상**	**21(토)**
오전간식	씨리얼&우유②	모둠채소죽⑤⑥	귤	바나나	사과	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	쌀밥 꿍팟퐁커리 ①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ (새우카레⑤⑥⑨) 미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	찐단호박 우유②	케이크①②⑥ 우유②	찐감자 우유②	삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	723/25	688/27	638/29	717/21	643/24	528/19
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)김장**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	잘게자른포도 치즈②	양송이스프②⑥	당근스틱 떠먹는요구르트②	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	팥빵⑥ 우유②	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	633/23	702/24	831/28	710/23	681/24	477/14
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	601/30					



*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산

훈제오리구이	미니돈까스	오징어	삼치	고등어
오리고기:국내산	돼지고기:국내산	원양산	국내산	국내산

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립롯데캐슬베네루체어린이집 11월 식단
(1~2세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)일당오십DAY	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	귤	사과	누룽지죽	누룽지죽	양파스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	식빵①②⑥ 우유②	찐감자 우유②	칼국수⑥	크루아상①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	463/19	392/17	439/16	439/16	347/10
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	잘게자른토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	단감	우유미숫가루②⑤	배	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기쌀국수⑯ 배추김치⑨ 사과
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	맘모스빵①②⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	420/22	418/13	430/20	384/11
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)현장학습**	**19(목)생일잔치**	**20(금)서울미래밥상**	**21(토)**
오전간식	씨리얼&우유②	모둠채소죽⑤⑥	귤	바나나	사과	크림스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	쌀밥 꿍팟퐁커리 ①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ (새우카레⑤⑥⑨) 미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	찐단호박 우유②	케이크①②⑥ 우유②	찐감자 우유②	삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	470/16	447/17	414/19	466/13	418/16	343/13
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)김장**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	잘게자른포도 치즈②	양송이스프②⑥ (양송이죽⑤⑥)	당근스틱 떠먹는요구르트②	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	팥빵⑥ 우유②	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스
열량(kcal)/단백질(g)	411/15	456/15	540/19	462/15	442/16	310/9
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	391/20					



*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산

훈제오리구이	미니돈까스	오징어	삼치	고등어
오리고기:국내산	돼지고기:국내산	원양산	국내산	국내산

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.