11월 식단표

출처 : 부산진구어린이급식관리지원센터

(1세 ~ 2세용)

	일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
첫째주	오전간식	사과	누룽지죽	키위	호두죽	귤	식혜
	점 심	검정쌀밥 미소장국 쇠고기양파볶음 파프리카무침 백김치	수수밥 감자국 삼치엿장조림 숙주나물 백김치	돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 깍두기 보리차	기장밥 하얀육개장 두부양념구이 오이나물 백김치	현미밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기	꼬마채소김밥 실파맑은국 잘게썬일미조림 백김치
	오후간식	시리얼 우유	감말랭이샐러드	찐단호박 우유	바나나쉐이크	소보로빵 우유	슬라이스치즈
	열량/단백질	407/13	429/14	391/16	446/16	408/21	384/18
둘째주	일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
	오전간식	단감	깨죽	바나나	채소죽	사과	두유
	점 심	검정쌀밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물 백김치	수수밥 두부된장국 새우살브로콜리볶음 양배추무침 깍두기	잘게썬쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 청포묵무침 백김치 떠먹는요구르트	기장밥 애호박국 안동찜닭 무나물 백김치	마파두부덮밥 달걀김국 춘권튀김 단무지무침 마시는요구르트	쇠고기주먹밥 양파당면국 잘게썬견과류조림 백김치
	오후간식	삶은달걀 우유	당근밥전	찐감자 우유	유부초밥	생크림케이크 우유	누룽지탕
	열량/단백질	390/17	415/15	415/14	417/15	433/13	410/14
셋째주	일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
	오전간식	배	옥수수스프	토마토	검은콩죽	사과	미숫가루
	점 심	검정쌀밥 버섯전골 닭갈비 오이무침 백김치	수수밥 조갯살미역국 돈수육 양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 깍두기 작두콩차	기장밥 시락국 고등어구이 감자조림 백김치	현미밥 건새우무국 쇠불고기 숙주나물김무침 깍두기	나물비빔밥 쑥갓맑은국 연두부&양념장 백김치
	오후간식	찐고구마 우유	잘게썬온국수	찐단호박 우유	생과일요거트범벅	카스테라 우유	식혜
	열량/단백질	413/18	408/16	422/15	407/16	430/17	414/13
넷째주	일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
	오전간식	바나나	타락죽	귤	흑임자죽	키위	슬라이스치즈
	점 심	검정쌀밥 수제비국 돈육달걀장조림 참나물무침 백김치	수수밥 쇠고기탕국 해물굴소스볶음 콩나물무침 백김치	닭살볶음밥 청경채맑은국 새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	기장밥 돈육된장국 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	현미밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 파프리카무침 백김치	전복볶음밥 유부챗국 잘게썬연근조림 백김치
	오후간식	찐단호박 우유	감자채전	고구마범벅 우유	잔멸치주먹밥	밤식빵 우유	미숫가루
	열량/단백질	419/16	442/18	422/14	415/15	434/15	420/16
다섯째주	일자/요일	**30(월)**					
	오전간식	씨없는포도					
	점 심	검정쌀밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 숙주나물 백김치					
	오후간식	찐감자 우유					
	열량/단백질	428/19					

식품알레르기 유발식품

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

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산(미국산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	*	*	*	*	수입산	*	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	*
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	돼지고기	어묵						
	수입산	수입산	*	수입산	*	*	수입산	수입산						

✿위 식단은 식자재 공급현황(시장사정)에 따라 변경될 수 있습니다.✿

새한나어린이집

□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	4	채소달걀찜	6	황태채국	6	소보로빵	7	꼬마채소김밥	9	삶은달걀
	10	당근밥전	12	유부초밥	13	달걀김국	13	생크림케이크	17	온국수
	18	실파달걀국	20	카스테라	23	돈육달걀장조림	25	고구마범벅		
2. 우유		우유	5	바나나쉐이크	6	소보로빵	7	슬라이스치즈	9	돈육카레볶음
	11	떠먹는요구르트	12	유부초밥	13	마시는요구르트	13	생크림케이크	17	옥수수스프
	19	생과일요거트범벅	20	카스테라	24	타락죽	25	고구마범벅	27	밤식빵
	28	슬라이스치즈	28	전복볶음밥						
3. 메밀										
4. 땅콩	6	소보로빵	14	견과류조림	30	닭살장똑똑이				
5. 대두	2	미소장국	2	시리얼	5	두부양념구이	7	꼬마채소김밥	9	콩나물국
	9	돈육카레볶음	10	두부된장국	10	새우살브로콜리볶음	12	유부초밥	13	마파두부덮밥
	13	생크림케이크	13	춘권튀김	14	두유	18	채소짜장밥	18	작두콩차
	19	검은콩죽	19	시락국	21	미숫가루	21	연두부	24	해물굴소스볶음
	24	콩나물무침	26	두부잡채	26	돈육된장국	27	어묵채소볶음	28	유부챗국
	28	미숫가루								
6. 밀	2	미소장국	6	소보로빵	7	꼬마채소김밥	9	돈육카레볶음	10	두부된장국
	10	새우살브로콜리볶음	10	당근밥전	12	유부초밥	13	마파두부덮밥	13	모닝빵
	13	춘권튀김	17	온국수	18	채소짜장밥	18	물만두	19	시락국
	20	카스테라	21	미숫가루	23	수제비국	24	해물굴소스볶음	24	감자채전
	26	돈육된장국	27	어묵채소볶음	27	밤식빵	28	미숫가루		
7. 고등어	19	고등어구이								
8. 게	7	꼬마채소김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기		10	새우살브로콜리볶음	20	건새우무국	24	해물굴소스볶음		
10. 돼지고기	4	돈육가지밥	9	돈육카레볶음	13	마파두부덮밥	13	춘권튀김	17	돈수육
	18	물만두	23	돈육달걀장조림	26	돈육된장국				
11. 복숭아										
12. 토마토	9	돈육카레볶음	18	토마토						
13. 아황산류	7	꼬마채소김밥	13	단무지무침						
14. 호두	5	호두죽	14	견과류조림	30	닭살장똑똑이				
15. 닭고기	6	닭볶음탕	12	안동찜닭	16	닭갈비	25	닭살볶음밥	30	닭살장똑똑이
16. 쇠고기	2	쇠고기양파볶음	5	하얀육개장	9	돈육카레볶음	11	쇠고기우엉볶음밥	14	쇠고기주먹밥
	20	쇠불고기	24	쇠고기탕국	27	쇠고기우거지국				
17. 오징어	7	일미조림	24	해물굴소스볶음						
18. 조개류	9	돈육카레볶음	10	새우살브로콜리볶음	17	조갯살미역국	24	해물굴소스볶음	28	전복볶음밥
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>



11월 Jin-Pro 영양식단
(어린이집 만 6~11개월)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
식생활교육지원팀

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
중기 점심	쇠고기파프리카죽⑯	삼치감자죽	돼지고기가지죽⑩	두부오이죽⑤	닭살버섯죽⑮	채소죽
열량/단백질	77/3	69/3	77/3	62/2	110/5	56/1
후기 점심	쇠고기파프리카무른밥⑯	삼치감자무른밥	돼지고기가지무른밥⑩	두부오이무른밥⑤	닭살버섯무른밥⑮	채소무른밥
후기 간식	바나나슬라이스	분유②	키위퓨레	분유②	키위퓨레	분유②
열량/단백질	163/5	148/6	157/5	138/5	138/4	125/3
구분	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
중기 점심	돼지고기부추죽⑩	새우살브로콜리죽⑨	쇠고기우엉죽⑯	닭살무죽⑮	흰살생선배추죽	쇠고기양파죽⑯
열량/단백질	77/3	63/3	87/2	68/3	65/3	74/3
후기 점심	돼지고기부추무른밥⑩	새우살브로콜리무른밥⑨	쇠고기우엉무른밥⑯	닭살무무른밥⑮	흰살생선배추무른밥	쇠고기양파무른밥⑯
후기 간식	단감퓨레	분유②	단감퓨레	분유②	포도퓨레	분유②
열량/단백질	170/5	139/6	168/3	137/7	141/4	156/6
구분	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
중기 점심	닭살오이죽⑮	돼지고기미역죽⑩	달걀노른자채소죽①	검은콩비타민죽⑤	쇠고기숙주죽⑯	두부당근죽⑤
열량/단백질	67/3	78/3	90/2	83/2	72/3	64/2
후기 점심	닭살오이무른밥⑮	돼지고기미역무른밥⑩	달걀노른자채소무른밥①	검은콩비타민무른밥⑤	쇠고기숙주무른밥⑯	두부당근무른밥⑤
후기 간식	포도퓨레	분유②	토마토퓨레	분유②	토마토퓨레	분유②
열량/단백질	144/5	169/7	134/4	167/7	114/4	141/5
구분	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
중기 점심	돼지고기애호박죽⑩	오징어죽⑰	닭살청경채죽⑮	두부브로콜리죽⑤	쇠고기채소죽⑯	전복죽⑱
열량/단백질	77/3	59/2	67/3	64/2	74/3	89/3
후기 점심	돼지고기애호박무른밥⑩	오징어무른밥⑰	닭살청경채무른밥⑮	두부브로콜리무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑯	전복무른밥⑱
후기 간식	바나나슬라이스	분유②	바나나슬라이스	분유②	아기치즈②	분유②
열량/단백질	136/5	127/5	129/5	141/5	171/8	159/4
구분	**30(월)**	**※ 알림**				
중기 점심	닭살미역죽⑮					
열량/단백질	79/2	▸ **초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월)**				
후기 점심	닭살미역무른밥⑮	▸ **식품알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
후기 간식	아기치즈②	▸ 위 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.				
열량/단백질	149/8					

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세								