발행처 : 라인예능어린이집
발행일 : 26.10 31
원 장 : 원 봉 회

11월 Jin-Pro 영양식단
(어린이집 만1~2세)

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)
오전간식	사과	누룽지죽	키위	호두죽	귤	식혜
점심식사	검정쌀밥 미소장국 쇠고기양파볶음 V파프리카무침 백김치	수수밥 감자국( ) 삼치엿장조림 V숙주나물 백김치	V돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 깍두기 보리차	기장밥 하얀육개장( ) 두부양념구이 오이나물 백김치	현미밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기	V꼬마채소김밥 실파맑은국 잘게썬일미조림 백김치
오후간식	시리얼 우유	V감말랭이샐러드	찐단호박 우유	바나나쉐이크	소보로빵 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	407/13	429/14	391/16	446/16	408/21	384/18
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	깨죽	바나나	채소죽	씨없는포도	두유
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물 백김치	수수밥 두부된장국( ) 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	잘게썬쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 백김치 떠먹는요구르트	기장밥 애호박국( ) 안동찜닭 무나물 백김치	현미밥 콩가루배춧국 흰살생선찜 V시금치나물 깍두기	V쇠고기주먹밥 양파당면국 잘게썬견과류조림 백김치
오후간식	삶은달걀 우유	당근밥전	찐감자 우유	V유부초밥	모닝빵 우유	누룽지탕
열량/단백질	390/17	415/15	415/14	417/15	419/18	410/14
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	옥수수스프	V토마토	검은콩죽	사과	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 버섯전골 닭갈비 V오이무침 백김치	수수밥 조갯살미역국( ) 돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 깍두기 작두콩차	기장밥 시락국( ) 고등어구이 감자조림 백김치	현미밥 건새우무국 쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기	V나물비빔밥 쑥갓맑은국 연두부&양념장 백김치
오후간식	찐고구마 우유	V잘게썬온국수	찐단호박 우유	V생과일요거트범벅	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	413/18	408/16	422/15	407/16	430/17	414/13
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	바나나	타락죽	귤	흑임자죽	키위	슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 수제비국 돈육달걀장조림 V참나물무침 백김치	수수밥 쇠고기탕국( ) 해물굴소스볶음 V콩나물무침 백김치	닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	기장밥 돈육된장국( ) 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	현미밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 백김치	전복볶음밥 유부챗국 잘게썬연근조림 백김치
오후간식	찐단호박 우유	감자채전	V고구마범벅 우유	V잔멸치주먹밥	밤식빵 우유	미숫가루
열량/단백질	419/16	442/18	422/14	415/15	434/15	420/16
구분	30(월)	견학	※ 알림			
오전간식	씨없는포도					
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 V숙주나물 백김치	견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수				
오후간식	찐감자 우유					
열량/단백질	428/19					

▸ **화요일, 목요일**은 염도 기록 날!
▸ **V표시**는 **TCS Food** 식단입니다.
▸ **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											
	수산물											
				낙지			명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	
				수입산			원양산	국내산		원양산	국내산	
	수산물						식육·어육가공품					
	주꾸미			전복			어묵					
	수입산			국내산			국내산					