

11월 식단표(1~2세)

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	사과	전복죽⑱	귤	①배추죽	바나나	파인애플
점심	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박 우유②	들깨우리밀감자수제비⑥	고구마맛탕⑤ 우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 우유②	흑임자죽
열량(kcal)/단백질(g)	404/13	416/17	406/17	524/19	513/16	416/17
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓	연두부죽⑤	사과	현미파프리카죽	배	바지락살죽⑱
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 열무된장무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ ②닭살배추볶음⑤⑥⑮ 세발나물⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥ 우유②	우리밀꿀카스테라①②⑤⑥ 우유②	포도
열량(kcal)/단백질(g)	414/16	422/16	427/16	487/16	488/17	398/14
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	귤	감자죽	배	김가루죽	사과	사과
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	오징어굴소스볶음밥⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 ③콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀찜①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 우유②	핫도그①②⑥⑩ 우유②	늙은호박전⑤⑥	우리밀딸기마들렌①②⑥ 우유②	타락죽②
열량(kcal)/단백질(g)	392/16	509/18	437/17	459/14	472/17	415/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	단감	쇠고기죽⑯	귤	흑임자죽	사과	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 부추재첩국⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 해물완자동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ ④배추나물⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자 우유②	어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 우유②	두부도너츠②⑤⑥ 우유②	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	460/17	470/21	411/16	512/16	415/15	429/16
일자	30(월)	「식단 이용시 참고사항」				
오전간식	배					
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫					
오후간식	유부초밥					
열량(kcal)/단백질(g)	445/16					



1. 11월의 푸드브릿지 : 배추

① 1단계(친해지기) : 배추죽
② 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음
③ 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국
④ 4단계(적극적노출) : 배추나물

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

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

일괄원산지표시	쌀 : 유기농 (밥/죽/누룽지)					콩 (두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (1등급이상)	육류 (무항생제/동물복지)			김치 (배추/얼갈이/봄동)	
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물 (방사능 검사완료된 수산물 사용)					식육 · 어육가공품								
	전복		고등어		오징어	탕수육		참치	미트볼			해물완자동그랑땡		
						돼지고기		다랑어	닭고기		돼지고기	오징어		연육
	국내산		국내산		국내산	국내산		태평양산	국내산			외국산		

꿈, 희망, 사랑 공립 온천보라 어린이집 (☏051-552-1310)



11월 식단표(3~5세)

동래구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	사과	전복죽⑱	귤	①배추죽	바나나	파인애플
점심	쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 으깬감자샐러드①⑤ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박 우유②	들깨우리밀감자수제비⑥	고구마맛탕⑤ 우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥ 우유②	흑임자죽
열량(kcal)/단백질(g)	621/21	605/25	625/27	771/28	755/23	640/27
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓	연두부죽⑤	사과	현미파프리카죽	배	바지락살죽⑱
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 열무된장무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩⑭⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ ②닭살배추볶음⑤⑥⑮ 세발나물⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자 우유②	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	고로케①⑤⑥ 우유②	우리밀꿀카스테라①②⑤⑥ 우유②	포도
열량(kcal)/단백질(g)	638/26	614/23	658/25	714/23	717/25	613/21
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	귤	감자죽	배	김가루죽	사과	사과
점심	쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	오징어굴소스볶음밥⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 ③콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	쌀밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀찜①⑤ 당근감자채볶음⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 우유②	핫도그①②⑥⑩ 우유②	늙은호박전⑤⑥	우리밀딸기마들렌①②⑥ 우유②	타락죽②
열량(kcal)/단백질(g)	604/25	748/26	637/25	706/21	692/25	639/26
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	단감	쇠고기죽⑯	귤	흑임자죽	사과	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 부추재첩국⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 콘달걀찜① 오이나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 해물완자동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	잡곡밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ ④배추나물⑤⑥ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 아삭홍시깍두기⑤⑥⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자 우유②	어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 우유②	두부도너츠②⑤⑥ 우유②	샤인머스켓
열량(kcal)/단백질(g)	708/26	689/31	633/25	753/23	604/21	660/25
일자	30(월)		「식단 이용시 참고사항」			
오전간식	배		1. 11월의 푸드브릿지 : 배추			
점심	쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 토마토배추김치⑤⑥⑨⑫		① 1단계(친해지기) : 배추죽 ② 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음 ③ 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국 ④ 4단계(적극적노출) : 배추나물			
오후간식	유부초밥		2.알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량(kcal)/단백질(g)	684/25					



일괄원산지표시

쌀 : 유기농 (밥/죽/누룽지)					콩 (두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (1등급이상)	육류 (무항생제/동물복지)			김치 (배추/얼갈이/봄동)	
백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물 (방사능 검사완료된 수산물 사용)					식육 · 어육가공품								
전복	고등어	오징어			탕수육	참치	미트볼		해물완자동그랑땡				
					돼지고기	다랑어	닭고기	돼지고기	오징어	연육			
국내산	국내산	국내산			국내산	태평양산	국내산		외국산				

꿈, 희망, 사랑 공립 온천보라 어린이집 (☎051-552-1310)