부산강서구
어린이급식관리지원센터
영양사: 전해숙

11월 영아(0~2세) 죽식형 식단표

글로벌새싹어린이집

(11월의 식재료: 브로콜리

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	청경채죽⑤⑥	양파죽	잔멸치채소죽⑤⑥	깨죽	영양닭죽⑮
점심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 백김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카잡채 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 백김치⑨	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 가자미조림⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②④⑤⑥ &우유②	어묵탕⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나
열량(kcal)/단백질(g)	667.8/24.7	605.6/22	618.1/23.4	631/25.1	604.8/26.4
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	바지락죽⑱	찹쌀당근죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	귀리밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레볶음밥②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑭ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	샤인머스켓	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤	귤& 요거트
열량(kcal)/단백질(g)	610.3/21.9	609.4/24.9	638.4/22	605.3/22.8	640.1/20.7
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 백김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	현미뻥튀기②& 우유	배	찐고구마&우유	토마토⑫&어린이치즈②	시리얼& 우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	598.8/21.3	631.2/30.5	646.8/19.4	634.8/24.4	614.7/20.6
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리나물 백김치⑨	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 백김치⑨	귀리밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	단감	파인애플 &떠먹는요거트②	②김가루 주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유
열량(kcal)/단백질(g)	618.6/21.3	676.7/27.2	595.9/23	608.3/22.2	646.4/30.5
날짜	30				
오전간식	순두부죽⑤				
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	647.5/27.9				

<알레르기 유발식품>

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

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

부산강서구
어린이급식관리지원센터
영양사: 전해숙

11월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

글로벌새싹어린이집

(11월의 식재료: 브로콜리

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	청경채죽⑤⑥	양파죽	잔멸치채소죽⑤⑥	깨죽	영양닭죽⑮
점심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카잡채 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 가자미조림⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②④⑤⑥ &우유②	어묵탕⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나
열량(kcal)/단백질(g)	667.8/24.7	605.6/22	618.1/23.4	631/25.1	604.8/26.4
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	바지락죽⑱	찹쌀당근죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레볶음밥②⑤⑥⑫⑮ ⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	샤인머스켓	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	다진유부주먹밥⑤	귤& 요거트
열량(kcal)/단백질(g)	610.3/21.9	609.4/24.9	638.4/22	605.3/22.8	640.1/20.7
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	현미뻥튀기②& 우유	배	찐고구마&우유	토마토⑫&어린이치즈②	시리얼& 우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	598.8/21.3	631.2/30.5	646.8/19.4	634.8/24.4	614.7/20.6
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑭ 브로콜리나물 배추김치⑨	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	단감	파인애플 &떠먹는요거트②	②김가루 주먹밥⑤⑥	찐단호박&우유
열량(kcal)/단백질(g)	618.6/21.3	676.7/27.2	595.9/23	608.3/22.2	646.4/30.5
날짜	30				
오전간식	순두부죽⑤				
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	647.5/27.9				

<알레르기 유발식품>

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

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