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

# 11월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

금강펜테리움어린이집
051-973-1149

영양사 전현희

[식단 테마] 자연간식 제공 날, 잔반없는 날, 푸드브릿지 날

(11월의 식재료: 브로콜리)

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 청경채죽⑤⑥ | 양파죽 | 잔멸치채소죽⑤⑥ | 깨죽 | 영양닭죽⑮ | 우엉죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>(저염)돼지고기장조림<br>⑤⑥⑩<br>열무나물⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>근대국<br>(저염)로제찜닭②⑤⑥<br>⑫⑮⑯⑱<br>숙주나물<br>백김치 | 안매운마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑱<br>어묵국⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>단무지⑬ | 현미밥<br>북어뭇국⑤⑥<br>소고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑯<br>양배추당근나물<br>나박김치 | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>김자반⑤<br>백김치 | 참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱<br>(저염)가쓰오장국⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 소보로빵①②④⑤⑥<br>&우유② | 잔치국수⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 사과 | 바나나 | 스크램블에그①②⑤ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 431.1/15.9 | 390.8/14.2 | 401.8/15.2 | 406.6/16.2 | 390.3/17 | 357.5/16.6 |
| 날짜 | 9 | 10 요리활동 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 치즈죽② | 배추죽⑤⑥ | 열무죽⑤⑥ | 전복죽⑱ | 찹쌀당근죽 | 근대죽 |
| 점심 | 흑미밥<br>애호박양팟국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>백김치 | 백미밥<br>(저염)청경채된장국⑤⑥<br>해물완자전①⑤⑥⑨⑰<br>가지나물⑤⑥<br>나박김치 | 닭살카레볶음밥②⑤⑥<br>⑫⑮⑯⑱<br>만둣국⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>(저염)메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>나박김치 | 기장밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>돼지간장두루치기⑤⑥⑩<br>무나물<br>백김치 | 백미밥½<br>칼국수⑥<br>나박김치 |
| 오후간식 | 샤인머스켓 | 찐감자&우유② | 브로콜리스프②<br>&크루통①②⑤⑥ | 귤 | 다진유부주먹밥⑤ | 밤식빵①②⑤⑥&우유② |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 393.8/14.1 | 392.4/15.9 | 412.1/14.1 | 389.8/14.7 | 413.2/13.3 | 406.8/11.4 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 감자죽⑤⑥ | 새우살죽⑨ | 가지죽 | 흑임자죽 | 누룽지죽 | 양배추죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>(저염)간장닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리어묵볶음⑤⑥<br>나박김치 | 보리밥<br>아욱국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니사과요거트<br>샐러드②⑥<br>나박김치 | 수수밥<br>무챗국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤⑥<br>도토리묵김무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>순두붓국⑤<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>(저염)연근조림⑤⑥<br>백김치 | (저염)닭살데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑮⑱<br>콩나물국⑤<br>백김치 |
| 오후간식 | 배 | 현미뻥튀기&우유② | 찐고구마&보리차 | 토마토⑫&어린이치즈② | 늙은호박전②⑤⑥ | 우유미숫가루②⑤ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 385.7/13.7 | 407.4/19.7 | 417.1/12.2 | 409.8/15.7 | 396.7/13.2 | 381.6/15.5 |
| 날짜 | 23 | 24 생일상 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 오트밀죽② | 버섯죽 | 시금치죽⑤⑥ | 무죽 | 소고기채소죽⑤⑥⑯ | 김가루찹쌀죽 |
| 점심 | 현미밥<br>참나물맑은국<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치 | 찹쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑯<br>숙주당근나물⑤⑥<br>백김치 | 새우파프리카볶음밥<br>⑤⑥⑨<br>유부쑥갓국⑤<br>봄동나물⑤⑥<br>나박김치 | 흑미밥<br>씻은김치콩나물국⑤⑨<br>돼지매실청불고기⑤⑥⑩<br>미역나물⑤⑥<br>나박김치 | 백미밥<br>(저염)열무된장국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치 | 하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>배추맑은국<br>나박김치 |
| 오후간식 | 단감 | 케이크①②⑤⑥&우유② | 파인애플<br>&떠먹는요거트② | 찐단호박&우유② | 우동⑤⑥ | 고구마샐러드①②⑤ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 399.2/13.7 | 434.7/15.7 | 383.8/14.9 | 391.8/14.3 | 417.2/19.6 | 364/10 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 순두부죽⑤ | | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>소고기뭇국⑯<br>잘게썬오징어채소볶음<br>⑤⑥⑰<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치 | | | | | |
| 오후간식 | 크로와상①②⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 418/18 | | | | | |

**<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.**

| 원산지표시 | 쌀 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 누룽지 | 동태(명태) | 배추김치(국) | | 백김치 | | 고등어 | 오징어 | 전복 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 쌀: 국내산 | 러시아산 | 배추 | 국내산 | 배추 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 소고기(국) | 소고기(볶음) | 돼지고기 | 닭고기 | 콩(두부) | 콩(순두부) | 고춧가루 | 국내산 | 참치 | | 해물완자 | 함박스테이크 | 탕수육 |
| | 국내산 (한우) | 국내산 (한우)) | 국내산 (한돈) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | (가)다랑어: 원양산 | | 오징어: 칠레산 | 돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 |

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.