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

11월 영아(1~2세) 죽식형 식단표 협성아이숲어린이집

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 조갯살미역국⑤⑥⑱ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 근대국 (저염)로제찜닭②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ (저염)가쓰오장국⑤⑥ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/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	11	12	13	14
오전간식	치즈죽②	배추죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	전복죽⑱	찹쌀당근죽	근대죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 나박김치	닭살카레볶음밥②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치	백미밥 ½ 칼국수⑥ 나박김치
오후간식	샤인머스켓	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	귤	다진유부주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/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 콩가루배춧국⑤⑥ (저염)간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 나박김치	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 나박김치	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (저염)연근조림⑤⑥ 백김치	(저염)닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물국⑤ 백김치
오후간식	배	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	토마토⑫&어린이치즈②	늙은호박전②⑤⑥	우유미숫가루②⑤
열량(kcal)/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	25	26	27	28
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯	김가루찹쌀죽
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리나물 백김치	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 배추맑은국 나박김치
오후간식	단감	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파인애플 &떠먹는요거트②	찐단호박&우유②	우동⑤⑥	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	399.2/13.7	437/17.6	383.8/14.9	391.8/14.3	417.2/19.6	364/10
날짜	30	생일상				
오전간식	순두부죽⑤	버섯죽				
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 숙주당근나물⑤⑥ 백김치				
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	418/18	434.7/15.7				

<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	국내쌀:산	산	배추	국내산	배추	국내산	원양산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치		해물완자	함박스테이크	탕수육
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산			(가)다랑어:원양산		원양산	호주산	중국산

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

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

11월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

협성아이숲어린이집

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	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②	사과	바나나	스크램블에그①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	667.8/24.7	605.6/22	618.1/23.4	631/25.1	604.8/26.4	554.4/25.7
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	치즈죽②	배추죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	전복죽⑱	찹쌀당근죽	근대죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레볶음밥②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥½ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스켓	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	귤	다진유부주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	610.3/21.9	609.4/24.9	638.4/22	605.3/22.8	640.1/20.7	633.4/17.9
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽	양배추죽⑤⑥
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식	배	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	토마토⑫&어린이치즈②	늙은호박전②⑤⑥	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	598.8/21.3	631.2/30.5	646.8/19.4	634.8/24.4	614.7/20.6	591.5/24
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯	김가루찹쌀죽
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 배추맑은국 깍두기⑨
오후간식	단감	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파인애플 &떠먹는요거트②	찐단호박&우유②	우동⑤⑥	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	618.6/21.3	676.7/27.2	595.9/23	608.3/22.2	646.4/30.5	565.4/15.6
날짜	30	생일상				
오전간식	순두부죽⑤	버섯죽				
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	647.5/27.9	673.2/24.4				

<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	국내쌀:산	산	배추	국내산	배추	국내산	원양산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치		해물완자	함박스테이크	탕수육
	(국내산 한우)	(국내산 한우)	국내산	국내산	국내산	국내산			(가)다랑어: 원양산		원양산	호주산	중국산

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

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

11월 야간연장형 식단표

협성아이숲어린이집

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
점심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 근대국 (저염)로제찜닭②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ (저염)가쓰오장국⑤⑥ 백김치
날짜	9	10	🌳11	12	13	14
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 나박김치	닭살카레볶음밥②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치	백미밥½ 칼국수⑥ 나박김치
날짜	16	17	🌳18	19	20	21
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ (저염)간장닭갈비⑤⑥⑮ 😊브로콜리어묵볶음⑤⑥ 나박김치	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 나박김치	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (저염)연근조림⑤⑥ 백김치	(저염)닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물국⑤ 백김치
날짜	23	24	🌳25	26	27	28
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 😊브로콜리나물 백김치	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 배추맑은국 나박김치
날짜	30	생일상				
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 숙주당근나물⑤⑥ 백김치				

<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	국내산:산	산	배추	국내산	배추	국내산	원양산	원양산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치		해물완자	함박스테이크	탕수육
	국내산 한우 ( )	국내산 한우 ( )	국내산	국내산	국내산	국내산			(가)다랑어: 원양산		원양산	호주산	중국산

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