인천시 미추홀구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

아이뜰어린이집 11월 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	
오전간식	바나나	사과	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	달걀콩나물죽	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 생오리야채볶음①②⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵무국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②	시리얼①②⑤⑥/우유②	유부주먹밥①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②	
열량/단백질	671/24	679/28	615/35	670/25	645/29	
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 상상밥상	12(목)	13(금)	
오전간식	단감	버섯야채죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	맛살애호박죽	
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	
오후간식	핫케익②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑭& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	641/25	681/29	664/23	634/21	649/25	
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 우지개밥상	19(목)	20(금)	
오전간식	사과	소고기양배추죽⑭	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	두부된장죽	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우야채볶음밥①⑤⑨ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	꽈배기/우유①②⑤⑥	찐감자/우유②	미니잔치국수⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	627/32	599/26 590/23	591/21	604/26	697/32	
날짜	23(월) 활발밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	김가루채소죽	
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	628/24	607/26	686/29	608/22	584/24	
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』				
오전간식	귤					
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱					
열량/단백질	606/24	식단 감수 설명서				

『 식단 이용시 참고사항 』

알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	
	현미 : ※ 사용 시 기재		두부 : 국내산		3일 어묵무국 : 연육인 경우 생략 가능
	찹쌀 : ※ 사용 시 기재		순두부 : 국내산		4일 김밥볶음밥 : 맛살 (원양산)
			연두부 : 국내산		10일 간장어묵볶음 : 연육인 경우 생략 가능
					20일 깻잎참치전 :참치(원양산)
					26일 참치마요주먹밥 : 참치(원양산)
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	베추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	
★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	■ 한우 ■ 육우 □ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)
			닭고기	국내산	13일 돈까스 :돼지고기(국내산)
			오리고기	국내산	

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

인천시 미추홀구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

아이뜰어린이집 11월 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	
오전간식	바나나	사과	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	댤걀콩나물죽	
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 생오리야채볶음①②⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어무국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②	시리얼①②⑤⑥/우유②	유부주먹밥①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②	
열량/단백질	459/17	464/19	421/24	435/16	435/19	
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강한 상상밥상	12(목)	13(금)	
오전간식	단감	버섯야채죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	맛살애호박죽	
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	
오후간식	핫케이크②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	439/17	465/20	452/17	436/14	444/17	
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개반상	19(목)	20(금)	
오전간식	사과	소고기양배추죽⑯	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	두부된장죽	
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우야채볶음밥①⑤⑨ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	꽈배기/우유①②⑤⑥	찐감자/우유②	미니잔치국수⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	430/22	406/16	405/15	443/18	476/22	
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	김가루채소죽	
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개① 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	431/17	418/18	467/20	418/15	412/18	
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	귤		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종			
점심	기장밥 배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	415/17					

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	두부 :국내산	수산물/ 수산물가공품	3일 어묵무국 : 연육인 경우 생략 가능
	현미 : ※ 사용 시 기재		순두부 :국내산		10일 간장어묵볶음 : 연육인 경우 생략 가능
	찹쌀 : ※ 사용 시 기재		연두부 : 국내산		20일 깻잎참치전 : 원양산 30일 어묵무국 : 연육인 경우 생략 가능

소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	
★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	■ 한우 ■ 육우 □ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	국내산	★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스:돼지고기(국내산)	13일 돈까스 :돼지고기(국내산)
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

식단 2개의 식단(만1-2세/만3-5세)을 모두 게시 및 제공해주시기 바랍니다.