미래클어린이집

26년 11월 만1-2세 식단표

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
작성자 : 영양팀
Tel: 032)749-8904~8

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목) 저당밥상	6일 (금)	7일 (토) 입동
오전간식	배	찹쌀무죽⑤⑥	당근스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	귤	고칼슘두유⑤
중식	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기①⑤⑥⑯ (소:호주산) 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ (다랑어:원양산) 아욱된장국⑤⑥ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (닭:국내산) 안매운깍두기⑨	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 두부전골⑤⑥ 돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 흰쌀밥(소) 새우튀김&소스 ①②⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	치즈모닝빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	어묵탕⑤⑥	김가루우엉주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	441 / 19 / 289	404 / 18 / 193	416 / 24 / 285	427 / 19 / 301	423 / 17 / 229	364 / 16 / 260
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수) 잔반zero	12일 (목)	13일 (금) 저염밥상	14일 (토)
오전간식	사과	삼색채소죽⑤⑥	오이스틱&치즈②	우유②	단감	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국내산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (소:국내산 한우) 두부양념조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돼지고기짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지:국내산) 우동후레이크국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 달걀팟국① 로제브로콜리미트볼조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (돼지고기:국산) 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 다시마양팟국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ &우유②	찐감자&우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	찐단호박&우유②	
열량/단백질/칼슘	429 / 17 / 242	460 / 15 / 204	461 / 24 / 316	455 / 17 / 335	394 / 21 / 222	344 / 13 / 178
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	귤	양송이죽	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	배	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시래기두부된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱ (닭:국내산) 애호박맑은국 생선까스&소스①②⑤⑥ (명태살:러시아산) 백김치⑨	현미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ (소:국내산 한우) 채소달걀찜① 상추도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지안심조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 백김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑱ 흰쌀밥(소) 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	417 / 16 / 229	435 / 18 / 225	436 / 21 / 210	419 / 19 / 253	412 / 18 / 223	322 / 15 / 234
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	사과	누룽지죽	당근스틱&치즈②	우유②	바나나	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부미소장국⑤⑥ 너비아니조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지고기:국산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아산) 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 배추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 수제비국①⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑯ (소:호주산) 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ (닭:국내산) 팽이된장국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	생과일요거트샐러드②	삼색채소주먹밥⑤	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘	428 / 16 / 262	405 / 19 / 258	422 / 21 / 303	478 / 18 / 226	439 / 15 / 229	345 / 14 / 164
날짜	30일 (월)	♣ 확인해주세요! ♣				
오전간식	배					
중식	차조밥 소고기샤브국⑤⑥⑯ (소:국내산 한우) 안매운마파두부⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	■ 제철 식재료 : 브로콜리, 애호박, 배추, 무, 단감 ■ 이달의 저염밥상 : 13일(나트륨 326mg) ■ 이달의 저당밥상 : 5일(첨가당 0g) ■ 제철 푸드브릿지 : 브로콜리달걀말이(5일) → 로제브로콜리미트볼조림(12일) → 브로콜리맛살무침(20일) → 브로콜리소스무침(27일)				
오후간식	시리얼⑤&우유②					
열량/단백질/칼슘	421 / 16 / 216					

우리 어린이집은 "청정급식"을 실시하며 위 식단은 연수구 어린이급식관리지원센터의 식단을 사용합니다. 건강한 식단 및 위생관리를 철저히 하겠습니다.

▸ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찹쌀, 흑미)	밥	국내산	백김치	배추	국내산	콩	두부	국내산
	죽	국내산		고춧가루	국내산		순두부	국내산
	누룽지	국내산						

· 알레르기 위험이 높은 식품

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.

★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가급적 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.