발행일:
원 장:
영양사: 남유선 명세연

11월 식단『1~2세 일반식』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 당나귀		6(금)		7(토)	
오전간식	★샤인머스캣		우유채소죽②		★바나나		양배추죽		★귤			
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	햇케이크①②⑤⑥		간장비빔국수⑤⑥		시리얼&우유②		★찐고구마/우유②		한입카스테라/우유②			
열량kcal/단백질g	343.5	14.2	423.5	18.2	371.2	13.1	431.3	15	443.1	18.5		
둘째주	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**		**14(토)**	
오전간식	★배		팥죽		★단감		시금치죽⑤⑥		☻★사과			
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치			
오후간식	미니칼국수⑤⑥		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤		찐햇도그①②⑥⑩		★찐감자/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②			
열량kcal/단백질g	386.9	13.7	400.9	15.6	383.2	14	401	15.6	465.8	18		
셋째주	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)** 당나귀		**20(금)**		**21(토)**	
오전간식	★샤인머스캣		단호박죽		★오렌지		☻양파죽⑤⑥		★키위			
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	야채전①⑤⑥		과일요거트샐러드②⑫		모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥		☻★찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②			
열량kcal/단백질g	354.3	14.5	413.9	15.3	383.4	13.9	467.5	19.9	455.4	17.2	339.3	15
넷째주	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**		**28(토)**	
오전간식	★사과		참치채소죽		★바나나		☻당근죽		☻★배			
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨		파인애플새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 백김치			
오후간식	치즈주먹밥②⑤		미니우동⑤⑥		감자버터구이②		★찐단호박/우유②		찐빵⑤⑥/우유②			
열량kcal/단백질g	381.4	11.6	386.6	14.4	345.2	15.3	400.3	16.5	433.7	19.1		
다섯째주	**30(월)**											
오전간식	★귤											
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치											
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫											
열량kcal/단백질g	386.7	13.1										

▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다.

※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!

▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.

▶ ☻ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다.

원산지표시

밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소	수입				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품(농산물·축산물·수산물)									
떡갈비			어묵		동그랑땡		참치		크래미
돼지 미국산	소 호주산		명태 원양어산		돼지 호주산	두부 국내산	다랑어 원양어 산		명태 원아어산

11월 식단안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

