해맑은 어린이집 11월 식단표 (1~2세)

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	백김치죽⑨	★포도	☻★배	녹두죽	★키위+미니약과⑥
점심	쌀밥	찰현미밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	찰보리밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	백김치⑨	백나박김치		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥+우유②	핫케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	453/22	430/19	416/17	469/19	439/18
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤
점심	쌀밥	강황쌀밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	차조밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백나박김치	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥+보리차	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	424/20	480/19	457/22	440/20	445/19
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	시금치죽⑤⑥	★방울토마토⑫+치즈②	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도
점심	쌀밥	조각서리태콩밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	클로렐라쌀밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	백나박김치	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+우유②	우동⑤⑥+보리차	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	461/20	441/21	453/20	423/17	445/21
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저영Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감+쌀과자	차조무죽⑤⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나
점심	쌀밥	찰흑미밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	홍국쌀밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	백김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	(국 제공 시: 숭늉)	백나박김치	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	427/13	443/17	453/19	432/16	449/14
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	백김치⑨				
오후간식	칼국수⑥+보리차				
에너지(kcal) /단백질(g)	468/20				

- 11월 식단은 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다.
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 11월은 감수식단입니다.
- ★표시는 자연간식 / ☻ 표시는 친환경 우수농산물 급식지원 사업 식재료가 반영된 메뉴입니다.
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- 식단작성 – 유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터 (박미랑 영양사)
- 급간식 배분량 - 하루 열량 대비 (오전간식 8% / 점심 28% / 오후간식 10%)
- 1~2세 영아는 3~5세 유아에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부 메뉴 제공 시 조리법 (크기, 맛, 조리형태) 및 배식방법을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)



* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치	두부	순두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	콩	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크			참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니	닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	닭고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오리고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
* 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
* 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
* 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.
* 연령별 1일 영양섭취기준 - 2025 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

구 분	영아 (1~2세)	유아 (3~5세)
에너지(필요추정량)	900kcal	1,400kcal
단백질(하루권장섭취량)	20g	25g

국공립 해맑은 어린이집

해맑은 어린이집 11월 식단표 (3~5세)

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	백김치죽⑨	★포도	☻★배	녹두죽	★키위+미니약과⑥
점심	쌀밥	찰현미밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	찰보리밥
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물
	백김치⑨	백나박김치		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥+우유②	핫케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	662/32	631/29	639/26	690/28	641/26
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤
점심	쌀밥	강황쌀밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	차조밥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양팟국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥
	백김치⑨	백김치⑨		백나박김치	깍두기⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥+보리차	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	657/31	690/27	651/32	645/29	649/28
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이
오전간식	시금치죽⑤⑥	★방울토마토⑫+치즈②	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도
점심	쌀밥	조각서리태콩밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	클로렐라쌀밥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	백나박김치	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	백김치⑨
오후간식	버섯주먹밥⑤+우유②	우동⑤⑥+보리차	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	687/30	647/30	667/29	650/25	653/31
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저영Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	★단감+쌀과자	차조무죽⑤⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나
점심	쌀밥	찰흑미밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	홍국쌀밥
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	백김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥
	깍두기⑨	백김치⑨	(국 제공 시: 숭늉)	백나박김치	깍두기⑨
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	657/20	631/25	666/28	634/23	655/20
다섯째주	**30(월)**				
오전간식	★포도+우유②				
점심	쌀밥				
	감잣국⑤⑥				
	제육볶음⑤⑥⑩				
	브로콜리무침				
	백김치⑨				
오후간식	칼국수⑥+보리차				
에너지(kcal) /단백질(g)	672/29				

- 11월 식단은 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다.
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 11월은 감수식단입니다.
- ★표시는 자연간식 / ☻ 표시는 친환경 우수농산물 급식지원 사업 식재료가 반영된 메뉴입니다.
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- 식단작성 – 유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터 (박미랑 영양사)
- 급간식 배분량 - 하루 열량 대비 (오전간식 8% / 점심 28% / 오후간식 10%)
- 1~2세 영아는 3~5세 유아에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부 메뉴 제공 시 조리법 (크기, 맛, 조리형태) 및 배식방법을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)



* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치	두부	순두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	콩	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크			참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니	닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지고기	쇠고기	닭고기	다랑어	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	오리고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
* 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
* 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
* 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.
* 연령별 1일 영양섭취기준 - 2025 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

구 분	영아 (1~2세)	유아 (3~5세)
에너지(필요추정량)	900kcal	1,400kcal
단백질(하루권장섭취량)	20g	25g

국공립 해맑은 어린이집

해맑은 어린이집 11월 석식 식단표 (1~2세)

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	찰기장밥	쌀밥	강황쌀밥	쌀밥	조각서리태콩밥
	근대국⑤⑥	달걀팟국①	쇠고기뭇국⑤⑥⑯	안매운김칫국⑨	새우살국⑨
	훈제오리양파볶음⑤⑥	오징어볶음⑤⑥⑰	두부두루치기⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	너비아니구이⑤⑥⑩⑯
	감자조림⑤⑥	깻순나물⑤⑥	브로콜리무침	도토리묵무침⑤⑥	애호박볶음⑤
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백나박김치
에너지(kcal)/단백질(g)	248/12	250/13	254/10	246/10	252/15
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	홍국쌀밥	쌀밥	찰보리밥	쌀밥	찰흑미밥
	물만둣국⑤⑥⑩	안매운순두부찌개⑤	아욱된장국⑤⑥	돈육우거지국⑤⑥⑩	팽이버섯국
	돈육불고기⑤⑥⑩	닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯	스크램블에그①②⑤	가자미양념찜⑤⑥
	무나물	시금치나물⑤⑥	마카로니샐러드①⑤	연근조림⑤⑥	잡채⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨	백나박김치	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	249/11	252/12	250/10	254/12	242/11
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	강황쌀밥	쌀밥	클로렐라쌀밥	쌀밥	찰흑미밥
	미역국⑤⑥	동태살국⑤⑥	쇠고기된장찌개⑤⑥⑯	취나물국⑤⑥	부추맑은국
	찜닭⑤⑥⑮	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑯	오징어두루치기⑤⑥⑰	제육볶음⑤⑥⑩	두부양념찜⑤⑥
	어묵볶음⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	양배추나물⑤⑥	멸치조림⑤⑥	메추리알폭찹①⑤⑫
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백나박김치
에너지(kcal)/단백질(g)	248/12	255/15	246/14	250/12	250/11
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	찰현미밥	쌀밥	차조밥	쌀밥	찰보리밥
	수제비국⑥	북엇국⑤⑥	닭곰탕⑮	시금치된장국⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑯
	고등어살조림⑤⑥⑦	쇠불고기⑤⑥⑯	완자전①⑤⑥⑩	돈육장조림⑤⑥⑩	새우살볶음⑤⑥⑨
	느타리버섯나물⑤⑥	오이나물⑤⑥	참나물무침⑤⑥	과일샐러드(바나나,방울토마토)②⑫	고사리나물⑤⑥
	백김치⑨	백나박김치	깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	255/11	254/13	252/14	245/11	248/13
다섯째주	**30(월)**				
저녁	찰기장밥				
	청국장국⑤				
	닭볶음탕⑤⑥⑮				
	김자반⑤⑥				
	백김치⑨				
에너지(kcal)/단백질(g)	248/11				

- 11월 식단은 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다.
- 식단작성 : 이유진 영양사 (유성구어린이·사회복지급식관리지원센터)
- 급·간식 제공시 영유아의 특성을 고려해 일부 메뉴 제공 시 조리법 및 배식방법(크기, 맛, 조리형태)을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)



* **식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* **원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	두부	순두부
	백미	찹쌀	현미	흑미	배추				콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공품 농축산·수산물	훈제오리	너비아니	미트볼		완자전	
	오징어	동태	고등어		오리고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	
	국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
* 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
* 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
* 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.

국공립 해맑은 어린이집

해맑은 어린이집 11월 석식 식단표 (3~5세)

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	찰기장밥	쌀밥	강황쌀밥	쌀밥	조각서리태콩밥
	근대국⑤⑥	달걀팟국①	쇠고기뭇국⑤⑥⑯	안매운김칫국⑨	새우살국⑨
	훈제오리양파볶음⑤⑥	오징어볶음⑤⑥⑰	두부두루치기⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	너비아니구이⑤⑥⑩⑯
	감자조림⑤⑥	깻순나물⑤⑥	브로콜리무침	도토리묵무침⑤⑥	애호박볶음⑤
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백나박김치
에너지(kcal)/단백질(g)	386/18	384/20	395/16	378/15	392/24
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	홍국쌀밥	쌀밥	찰보리밥	쌀밥	찰흑미밥
	물만둣국⑤⑥⑩	안매운순두부찌개⑤	아욱된장국⑤⑥	돈육우거지국⑤⑥⑩	팽이버섯국
	돈육불고기⑤⑥⑩	닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯	스크램블에그①②⑤	가자미양념찜⑤⑥
	무나물	시금치나물⑤⑥	마카로니샐러드①⑤	연근조림⑤⑥	잡채⑤⑥
	백김치⑨	깍두기⑨	백나박김치	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	394/18	387/19	388/16	391/19	377/17
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	강황쌀밥	쌀밥	클로렐라쌀밥	쌀밥	찰흑미밥
	미역국⑤⑥	동태살국⑤⑥	쇠고기된장찌개⑤⑥⑯	취나물국⑤⑥	부추맑은국
	찜닭⑤⑥⑮	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑯	오징어두루치기⑤⑥⑰	제육볶음⑤⑥⑩	두부양념찜⑤⑥
	어묵볶음⑤⑥	숙주나물무침⑤⑥	양배추나물⑤⑥	멸치조림⑤⑥	메추리알폭찹①⑤⑫
	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백나박김치
에너지(kcal)/단백질(g)	382/18	396/23	379/22	389/19	389/17
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	찰현미밥	쌀밥	차조밥	쌀밥	찰보리밥
	수제비국⑥	북엇국⑤⑥	닭곰탕⑮	시금치된장국⑤⑥	쇠고기탕국⑤⑯
	고등어살조림⑤⑥⑦	쇠불고기⑤⑥⑯	완자전①⑤⑥⑩	돈육장조림⑤⑥⑩	새우살볶음⑤⑥⑨
	느타리버섯나물⑤⑥	오이나물⑤⑥	참나물무침⑤⑥	과일샐러드 (바나나,방울토마토)②⑫	고사리나물⑤⑥
	백김치⑨	백나박김치	깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	397/17	391/21	387/22	376/17	386/20
다섯째주	**30(월)**				
저녁	찰기장밥				
	청국장국⑤				
	닭볶음탕⑤⑥⑮				
	김자반⑤⑥				
	백김치⑨				
에너지(kcal)/단백질(g)	386/17				

- 11월 식단은 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다.
- 식단작성 : 이유진 영양사 (유성구어린이·사회복지급식관리지원센터)
- 급·간식 제공시 영유아의 특성을 고려해 일부 메뉴 제공 시 조리법 및 배식방법(크기, 맛, 조리형태)을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)



*** 식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

*** 원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	두부	순두부
	백미	찹쌀	현미	흑미	배추				콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			가공품 농축산·수산물	훈제오리	너비아니	미트볼		완자전	
	오징어	동태	고등어		오리고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	
	국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
* 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
* 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
* 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.

국공립 해맑은 어린이집