울산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 이다정, 장서윤 영양사

11월 식 단 표(만12개월~2세)

국공립 송정하우스디어린이집 ☎052)913-1313

	월	화	수	목	금	토
날짜	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일
오전간식	누룽지죽	김찹쌀죽	깨죽	양파스프②⑥	장국죽⑤⑥⑯	미숫가루⑤
점심	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 대패삼겹살볶음⑩ 파프리카무침⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 안매운배추무김치⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 삼색달걀스크램블①⑤ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 안매운배추무김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 치커리유자청무침 안매운배추무김치⑨
오후간식	애호박전⑤⑥	채소(오이) &플레인요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	과일(바나나)&치즈②	감귤토스트①②⑤⑥
열량/단백질	382/12	396/21	499/22	416/14	450/21	411/16
날짜	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일
오전간식	타락죽②	채소죽⑤⑥	버섯죽	애호박죽⑤⑥	달걀죽①	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 맑은배추국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 맛김구이 안매운배추무김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 무채국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 안매운배추무김치⑨	백미밥 도토리묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 숙주당근나물⑤⑥ 안매운배추무김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	과일(귤) &치즈②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	빵(롤케이크①②⑤⑥) &우유②	찐고구마&우유②	크림스프②⑥
열량/단백질	391/20	384/20	440/15	472/19	474/14	429/15
날짜	11월 16일	11월 17일	11월 18일(생일식단)	11월 19일	11월 20일	11월 21일
오전간식	당근죽⑤⑥	닭죽⑮	참깨죽	옥수수스프②⑥	연두부죽⑤	미숫가루⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 오징어호박국⑤⑥⑰ 달걀만두①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카샐러드⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 고로케①⑤⑥ 안매운배추무김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤⑥	과일(바나나) &플레인요구르트②	케이크①②⑥ &액상요구르트②	프렌치토스트①②⑤⑥	과일(귤)&우유②	구운달걀①
열량/단백질	499/17	460/21	541/17	333/17	395/18	382/13
날짜	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일
오전간식	고구마죽	흑임자죽	당근치즈죽②	우엉죽	게살죽①⑤⑥⑧	시리얼⑤&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 햄양파볶음⑤⑥⑩⑮ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 안매운배추무김치⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 안매운배추무김치⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 안매운배추무김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	과일(사과) &치즈②	물만두⑤⑥⑩	빵(우유스틱브레드①②⑤⑥) &우유②	찐감자&우유②	꿀토마토⑫
열량/단백질	416/21	477/18	444/21	446/22	413/19	400/14
날짜	11월 30일	식단 구성				
오전간식	콩나물죽⑤					
점심	백미밥 쇠고기전골⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨					
오후간식	우동⑤⑥					
열량/단백질	384/18					

: 울산북구센터 개발 메뉴

수 : 나트륨 저감화의 날 (숭늉 제공)

: 고기 없는 날 (두 번째 화요일)

: 푸드브릿지 메뉴 (브로콜리)

※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g

※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.

식품 알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함

※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공

원산지 표시(농·축·수산물)

쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산 (한우 육우 젖소)
	죽	국내산	돼지고기	국내산
	누룽지	국내산	닭고기	국내산
콩	두부류	국내산	오리고기	국내산
	콩비지		오징어	국내산
	콩국수			
김치	배추	국내산		
	고춧가루	국내산		

원산지 표시(가공식품)

동그랑땡	돼지고기	국내산
함박스테이크	돼지고기	국내산
	쇠고기	국내산
햄	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
참치	다랑어	원양산

※이 식단표는 이다정영양사에게 감수받아 변경된 식단입니다.