고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표 (만 0~1세) 스마일어린이집 ☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	연근죽⑤⑥
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯장국⑤⑥ 신선과일 무절임
오후간식	빵&신선과일	밥새우주먹밥⑤⑨	아기요플레② &신선과일	핫케이크①②⑤⑥	고구마범벅①⑤ &신선과일	아기시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	443/17	429/13	409/19	457/13	476/14	457/15
일자	9(월)	10(화)	11(수) 생일	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	흑임자죽	배추죽⑤⑥	타락죽②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일 무절임
오후간식	빵&신선과일	볶음우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥ &신선과일	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	아기요플레②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	438/15	401/19	416/18	416/15	424/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥	참깨죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 쑥갓장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물⑤⑥ 백김치	토마토스파게티⑥⑫ 식빵스틱①②⑤⑥ 신선과일 무절임
오후간식	빵&신선과일	치즈채소주먹밥②⑤	아기요플레② &신선과일	찐감자&우유②	삶은달걀①&신선과일	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	488/18	455/16	480/19	414/19	377/18	359/10
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 신선과일 백김치
오후간식	빵&신선과일	모둠채소전①⑤⑥	아기요플레② &신선과일	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &신선과일	아기요플레②
열량/단백질(kcal/g)	528/17	411/17	421/17	449/20	432/19	356/10
일자	30(월)					
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 두부구이⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	빵&신선과일					
열량/단백질(kcal/g)	452/15					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

원산지 표시

닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추,무김치		쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품
국내산	국내산	한우국내산	국내산	배추 국내산	무우 국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	어묵 명태살미국산 돈가스 돼지고기국내산 맛살 연육미국산 떡갈비 돼지고기국내산
콩(두부류.콩비지.콩국수)		고등어		오징어			
국내산		국내산		국내산			

※표준레시피에 사용되는 식재료의 원산지를 표기하므로, 실제 사용되는 식재료에 따라 원산지 표기를 추가하실 수 있습니다.
※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣