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

# 11월 식단표 (만 0~2세)

마두사랑가득모아어린이집

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국없는 날 | 5(목) | 6(금) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(배)<br>또는 경기지원과일 | 떠먹는(마시는)요구르트② | 신선과일(귤)<br>또는 경기지원과일 | 신선과일(바나나)<br>또는 경기지원과일 | 신선과일(단감)<br>또는 경기지원과일 | |
| 점심 | 흑미밥(백미밥)<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>백김치 | 백미밥<br>감자달걀국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>무절임 | 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮<br>숭늉(우동장국⑤⑥)<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧<br>백김치<br>(명엽채조림⑤⑥) | 차조밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>★어묵잡채⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>무절임 | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>탕수육&소스⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치 | |
| 오후간식 | 빵(우유식빵①②⑤⑥)<br>&우유② | 밥새우주먹밥(쉬음밥)⑤⑨ | 바나나우유쉐이크②<br>(바나나&우유②) | 핫도그①②⑤⑥⑩ | 고구마범벅①⑤&보리차<br>(★증편&보리차) | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 412/18 | 414/15 | 320/15(374/19) | 447/13 | 414/15 | |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | |
| 오전간식 | 신선과일(포도)<br>또는 경기지원과일 | 미숫가루⑤&우유② | 신선과일(사과)<br>또는 경기지원과일 | | 신선과일(배)<br>또는 경기지원과일 | |
| 점심 | 수수밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>★간장오징어볶음⑤⑥⑰<br>(소불고기⑤⑥⑯)<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼색달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>무절임 | 돈육청경채덮밥⑤⑥⑩<br>다시마양파국<br>유부채소무침⑤⑥<br>백김치<br>(구이김) | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭살토마토조림<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>무절임 | 흑미밥(백미밥)<br>두부새우젓국⑤⑨<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | |
| 오후간식 | 빵(후레쉬번①②⑤⑥)<br>&우유② | ★볶음우동⑤⑥ | 프렌치토스트①②⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 과일요거트범벅② | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 460/17 | 425/17 | 371/17(382/18) | 410/16 | 364/18 | |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국없는 날 | 19(목) | 20(금) | |
| 오전간식 | 신선과일(단감)<br>또는 경기지원과일 | 떠먹는(마시는)요구르트② | 신선과일(배)<br>또는 경기지원과일 | 신선과일(사과)<br>또는 경기지원과일 | 신선과일(귤)<br>또는 경기지원과일 | |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치 | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>★고등어조림⑤⑥⑦<br>(닭살무조림⑤⑥⑮)<br>파프리카감자채볶음⑤<br>무절임 | 카레라이스⑤⑥⑩<br>숭늉(쑥갓장국⑤⑥)<br>두부강정⑤⑥<br>백김치<br>(밥새우조림⑤⑥⑨) | 차조밥<br>호박된장국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤⑥⑯<br>김자반무침⑤⑥<br>무절임 | 흑미밥(백미밥)<br>무채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양상추샐러드<br>백김치 | |
| 오후간식 | 빵(곡물식빵①②⑤⑥)<br>&우유② | 치즈채소주먹밥(쉬음밥)②⑤ | ★간장비빔국수⑤⑥ | 찐감자&우유② | 삶은달걀①&보리차<br>(★증편&보리차) | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 477/22 | 445/19 | 438/17(456/18) | 410/19 | 299/16 | |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | |
| 오전간식 | 신선과일(사과)<br>또는 경기지원과일 | 시리얼&우유② | 신선과일(포도)<br>또는 경기지원과일 | 신선과일(배)<br>또는 경기지원과일 | 신선과일(단감)<br>또는 경기지원과일 | |
| 점심 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>유부장국⑤⑥<br>★가자미구이⑤⑥<br>(닭살양념구이⑤⑥⑮)<br>청경채나물⑤⑥<br>무절임 | 새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>(돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱)<br>애호박젓국⑨<br>청포묵김무침⑤⑥<br>무절임<br>(양배추코울슬로①⑤) | 백미밥<br>★채소당면국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>새콤오이무침⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥(백미밥)<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기시금치볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>무절임 | |
| 오후간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&우유② | 모둠채소전①⑤⑥ | 버섯크림리조또② | 찐고구마&우유② | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 470/15 | 432/19 | 371/12(416/13) | 449/20 | 354/18 | |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 신선과일(딸기)<br>또는 경기지원과일 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>숙주당근무침⑤⑥<br>백김치 | | | | | |
| 오후간식 | 빵(모닝빵①②⑤⑥)<br>&우유② | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 440/19 | | | | | |

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

| 쌀 | 배추김치 | 콩 | | 육류 | | | | 수산물 | 식육 · 수산물 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 배추 | 두부 | | 쇠고기 국내산(택1) | 쇠고기 수입산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오징어 | 참치(캔) | | 훈제오리 | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 한우 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 다랑어 | 국내산 | 오리고기 | 국내산 |
| 누룽지 | 고춧가루 | | | | | 오리고기 | | 고등어 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | | | | | 국내산 | | 국내산 | | | | |

| 가공품 | 탕수육 | | 너비아니 | | | | 생선가스 | | 치킨가스 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 | 명태 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 |

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.