고양시덕양구청직장어린이집 11월 식단표(하늘반)(영양사 이경선)

	11/2(월요일)	11/3(화요일)	11/4(수요일)	11/5(목요일)	11/6(금요일)
오전간식	부추감자죽, 단감	생과일(사과,키위) 시리얼5,6, 우유2	단호박찜, 우유2	알배기배추당근죽, 사과	쇠고기영양죽16, 배(경기도지원과일)
점심	발아현미밥 버섯들깨탕 삼색달걀찜1 취나물무침 배추김치9,16	차수수밥 시금치된장국5,6 대패삼겹김치볶음9,10 연두부/저염양념장5,6 열무김치9	찰보리밥 쇠고기무국5,6,16 참치채소전1,5 오이지무침 배추김치9,16	차조밥 닭개장5,6,15 코다리무조림5,6 청경채나물 열무김치9	홍국쌀밥 새우살미역국5,6,9 대만식지파이5,6,15 만다린그린샐러드1,5,6 배추김치9,16 유산균음료2
오후간식	타코야끼1,5,6/소스2,5,6, 12,16,18, 우유2	깍두기볶음밥9,10	볶음가락국수5,6,10	꿀떡, 우유2	생일케이크1,2,6, 우유2
	11/9(월요일)	11/10(화요일)	11/11(수요일)	11/12(목요일)	11/13(금요일)
오전간식	브로콜리치즈죽2, 키위	롤링튀밥2, 우유2	동태살케일죽, 단감	떠먹는요구르트2, 치즈2	누룽지죽, 샤인머스캣(경기도지원과일)
점심	혼합잡곡밥 두부무된장찌개5,6 햄버거스테이크5,6,10,12,16 참나물무침 배추김치9,6	조각서리태밥5 황태국1 소불고기5,6 부지깽이나물 깍두기9	기장밥 감자양파국5,6 닭갈비5,6,15 가지볶음5,6 배추김치9,16	흑미밥 콩나물국5,6 갈치강정5,6 봄동무침 깍두기9	백미밥 짜장소스 메추리알장조림1,5,6 미니단무지 망고주스
오후간식	또띠아랩5,6,12,15, 우유2	명란미역줄기솥밥5,6	소떡소떡5,10, 우유2	로제쉬림프파스타 2,5,9,12	땅콩크림빵1,2,4,5,6, 우유2
	11/16(월요일)	11/17(화요일)	11/18(수요일)	11/19(목요일)	11/20(금요일)
오전간식	찹쌀채소죽, 귤	두부도너츠2,5,6, 우유2	호박크림수프2, 키위	찐고구마, 우유2	쇠고기미역국밥16, 바나나/배(경기도지원과일)
점심	강황쌀밥 보리새우아욱국5,6,9 목살큐브폭찹5,6,10 김구이 깍두기9	찰보리밥 쇠고기장국5,6,16 해물완자1,5,6,16,17 시금치나물 배추김치9,16	차수수밥 게살연두부국5,6,8 훈제오리부추불고기5,6 연근조림5,6 배추김치9,16	발아현미밥 어린이부대찌개5,6,10 제육볶음5,6,10 깻잎나물 깍두기9	차조밥 닭곰탕15 깐풍새우5,6,9 도라지생채 깍두기9
오후간식	무지개떡, 우유2	볶음밥유부주머니1,2,5,6	교자만두2,5,6,10,16, 우유2	팟타이1,6,9,18	크루아상샌드위치1,6,8,10, 우유2
	11/23(월요일)	11/24(화요일)	11/25(수요일)	11/26(목요일)	11/27(금요일)
오전간식	북어죽, 사과	삶은달걀1, 우유2	비타민채소죽/맛간장5,6, 귤	과일(바나나, 사과, 키위, 단감)샐러드, 우유미숫가루2	근대양파죽, 샤인머스캣(경기도지원과일)
점심	홍국쌀밥 참치채소찌개5,6 등심장똑똑이5,6,10 애호박볶음 배추김치9,16	혼합잡곡밥 곤드레된장국5,6 두부탕수5,6 브로콜리아몬드볶음4 깍두기9	기장밥 뼈없는우거지감자탕5,6,10 삼치데리야끼소스조림 5,6,18 콩나물무침 열무김치9	흑미밥 들깨무채국 동파육/저염씨앗쌈장 4,5,6,10 잔치묵영양부추무침5,6 배추겉절이5,6,9	쇠고기버섯영양밥5,6,16 가쓰오장국1,2,5,6,9 볼어묵조림5,6 세발나물무침 깍두기9
오후간식	베샤멜소스그라탕2,5,6,16, 우유2	씨푸드리소토9,12,17	바삭김치전5,6,9,17, 우유2	전주베테랑수제비1,6	피자춘권5,6,12, 우유2
	11/30(월요일)				
오전간식	시금치양배추죽, 배(경기도지원과일)				
점심	차수수밥 오징어무국5,6,17 닭봉조림5,6,15 미역줄기볶음 배추김치9,16				
오후간식	불고기퀘사디아2,5,6,16, 우유2				

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찹쌀 · 현미	닭 · 오리 · 돼지고기	소고기	가공육		콩	
	국내산	국내산	국내산 한우	햄 · 소시지	베이컨 · 통조림햄	두부	콩비지
				국내산	외국산	국내산	국내산

원산지 표시	수산물											배추김치	
	명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루
	러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 11월 식단표(유아 · 영아반)(영양사 이경선)

	11/2(월요일)	11/3(화요일)	11/4(수요일)	11/5(목요일)	11/6(금요일)
오전간식	부추감자죽, 단감	생과일(사과,키위) 시리얼5,6, 우유2	단호박찜, 우유2	알배기배추당근죽, 사과	쇠고기영양죽16, 배(경기도지원과일)
점심	발아현미밥 버섯들깨탕 삼색달걀찜1 취나물무침 백김치	차수수밥 시금치된장국5,6 대패삼겹김치볶음9,10 연두부/저염양념장5,6 백깍두기	찰보리밥 쇠고기무국5,6,16 참치채소전1,5 오이지무침 백김치	차조밥 닭개장5,6,15 코다리무조림5,6 청경채나물 백김치	홍국쌀밥 새우살미역국5,6,9 대만식지파이5,6,15 만다린그린샐러드1,5,6 비트깍두기 유산균음료2
오후간식	타코야끼1,5,6/소스2,5,6,12,16,18, 우유2	깍두기볶음밥9,10	볶음가락국수5,6,10	꿀떡, 우유2	생일케이크1,2,6, 우유2
	11/9(월요일)	11/10(화요일)	11/11(수요일)	11/12(목요일)	11/13(금요일)
오전간식	브로콜리치즈죽2, 키위	롤링튀밥2, 우유2	동태살케일죽, 단감	떠먹는요구르트2, 치즈2	누룽지죽, 샤인머스캣(경기도지원과일)
점심	혼합잡곡밥 두부무된장찌개5,6 햄버거스테이크5,6,10,12,16 참나물무침 백김치	조각서리태밥5 황태국1 소불고기5,6 부지깽이나물 치자깍두기	기장밥 감자양파국5,6 닭갈비5,6,15 가지볶음5,6 백김치	흑미밥 콩나물국5,6 갈치강정5,6 봄동무침 백깍두기	백미밥 짜장소스 메추리알장조림1,5,6 미니단무지 망고주스
오후간식	또띠아랩5,6,12,15, 우유2	명란미역줄기솥밥5,6	소떡소떡5,10, 우유2	로제쉬림프파스타 2,5,9,12	땅콩크림빵1,2,4,5,6, 우유2
	11/16(월요일)	11/17(화요일)	11/18(수요일)	11/19(목요일)	11/20(금요일)
오전간식	찹쌀채소죽, 귤	두부도너츠2,5,6, 우유2	호박크림수프2, 키위	찐고구마, 우유2	쇠고기미역국밥16, 배(경기도지원과일)
점심	강황쌀밥 보리새우아욱국5,6,9 목살큐브폭찹5,6,10 김구이 비트깍두기	찰보리밥 쇠고기장국5,6,16 해물완자1,5,6,16,17 시금치나물 백김치	차수수밥 게살연두부국5,6,8 훈제오리부추불고기5,6 연근조림5,6 백김치	발아현미밥 어린이부대찌개5,6,10 제육볶음5,6,10 깻잎나물 치자깍두기	차조밥 닭곰탕15 깐풍새우5,6,9 도라지생채 비트깍두기
오후간식	무지개떡, 우유2	볶음밥유부주머니1,2,5,6	교자만두2,5,6,10,16, 우유2	팟타이1,6,9,18	크루아상샌드위치1,6,8,10, 우유2
	11/23(월요일)	11/24(화요일)	11/25(수요일)	11/26(목요일)	11/27(금요일)
오전간식	북어죽, 사과	삶은달걀1, 우유2	비타민채소죽/맛간장5,6,귤	과일(바나나, 사과, 키위, 단감)샐러드, 우유미숫가루2	근대양파죽, 샤인머스캣(경기도지원과일)
점심	홍국쌀밥 참치채소찌개5,6 등심장똑똑이5,6,10 애호박볶음 백김치	혼합잡곡밥 곤드레된장국5,6 두부탕수5,6 브로콜리아몬드볶음4 백깍두기	기장밥 뼈없는우거지감자탕5,6,10 삼치데리야끼소스조림 5,6,18 콩나물무침 백김치	흑미밥 들깨무채국 동파육/저염씨앗쌈장 4,5,6,10 잔치묵영양부추무침5,6 백김치	쇠고기버섯영양밥5,6,16 가쓰오장국1,2,5,6,9 볼어묵조림5,6 세발나물무침 치자깍두기
오후간식	베샤멜소스그라탕2,5,6,16, 우유2	씨푸드리소토9,12,17	바삭김치전5,6,9,17, 우유2	전주베테랑수제비1,6	피자춘권5,6,12, 우유2
	11/30(월요일)				
오전간식	시금치양배추죽, 배(경기도지원과일)				
점심	차수수밥 오징어무국5,6,17 닭봉조림5,6,15 미역줄기볶음 백김치				
오후간식	불고기퀘사디아2,5,6,16, 우유2				

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찹쌀 · 현미	닭 · 오리 · 돼지고기	소고기	가공육		콩	
	국내산	국내산	국내산 한우	햄 · 소시지	베이컨 · 통조림햄	두부	콩비지
				국내산	외국산	국내산	국내산

수산물											배추김치	
명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 11월 식단표(미소반)(영양사 이경선)

	11/2(월요일)	11/3(화요일)	11/4(수요일)	11/5(목요일)	11/6(금요일)
오전간식	부추감자죽, 단감	근대양파죽	단호박죽	알배기배추당근죽, 사과	쇠고기영양죽16, 배(경기도지원과일)
점심	발아현미밥 버섯들깨탕 삼색달걀찜1 취나물무침 백김치	차수수밥 시금치된장국5,6 대패삼겹김치볶음9,10 연두부/저염양념장5,6 백깍두기	찰보리밥 쇠고기무국5,6,16 참치채소전1,5 오이지무침 백김치	차조밥 닭개장5,6,15 코다리무조림5,6 청경채나물 백김치	홍국쌀밥 새우살미역국5,6,9 대만식지파이5,6,15 만다린그린샐러드1,5,6 비트깍두기 유산균음료2
이유식	노른자표고진밥1	연두부시금치진밥5	쇠고기채소진밥16	닭고기무진밥	가자미살미역진밥
오후간식	쇠고기비타민죽16	대구살아스파라거스죽	찹쌀닭죽15	양배추치즈죽	청경채멸치죽
	11/9(월요일)	11/10(화요일)	11/11(수요일)	11/12(목요일)	11/13(금요일)
오전간식	브로콜리치즈죽2, 키위	콜리플라워부추죽	동태살케일죽, 단감	애호박감자죽	누룽지죽, 샤인머스캣(경기도지원과일)
점심	혼합잡곡밥 두부무된장찌개5,6 햄버거스테이크5,6,10,12,16 참나물무침 백김치	조각서리태밥5 황태국1 소불고기5,6 부지깽이나물 치자깍두기	기장밥 감자양파국5,6 닭갈비5,6,15 가지볶음5,6 백김치	흑미밥 콩나물국5,6 갈치강정5,6 봄동무침 백깍두기	백미밥 짜장소스 메추리알장조림1,5,6 미니단무지 망고주스
이유식	두부애호박진밥5	쇠고기느타리진밥16	닭고기양배추진밥15	노른자콩나물진밥1	돈육살코기쥬키니진밥10
오후간식	닭고기파프리카죽15	두부미역줄기죽5	시금치당근죽	쇠고기우엉죽16	표고양배추죽
	11/16(월요일)	11/17(화요일)	11/18(수요일)	11/19(목요일)	11/20(금요일)
오전간식	찹쌀채소죽, 귤	두부양파죽5	호박크림수프2, 키위	고구마죽	쇠고기미역국밥16, 배(경기도지원과일)
점심	강황쌀밥 보리새우아욱국5,6,9 목살큐브폭찹5,6,10 김구이 비트깍두기	찰보리밥 쇠고기장국5,6,16 해물완자1,5,6,16,17 시금치나물 백김치	차수수밥 게살연두부국5,6,8 훈제오리부추불고기5,6 연근조림5,6 백김치	발아현미밥 어린이부대찌개5,6,10 제육볶음5,6,10 깻잎나물 치자깍두기	차조밥 닭곰탕15 깐풍새우5,6,9 도라지생채 비트깍두기
이유식	닭고기아욱진밥15	쇠고기시금치진밥16	연근부추진밥	돈육살코기깻잎진밥	닭고기비타민진밥
오후간식	배추미나리죽	콜리플라워치즈죽2	쇠고기곤드레나물죽16	노른자숙주죽	감자파프리카죽
	11/23(월요일)	11/24(화요일)	11/25(수요일)	11/26(목요일)	11/27(금요일)
오전간식	북어죽, 사과	노른자채소죽1	비타민채소죽/맛간장5,6, 귤	김채소죽	근대양파죽, 샤인머스캣(경기도지원과일)
점심	홍국쌀밥 참치채소찌개5,6 등심장똑똑이5,6,10 애호박볶음 백김치	혼합잡곡밥 곤드레된장국5,6 두부탕수5,6 브로콜리아몬드볶음4 백깍두기	기장밥 뼈없는우거지감자탕5,6,10 삼치데리야끼소스조림 5,6,18 콩나물무침 백김치	흑미밥 들깨무채국 동파육/저염씨앗쌈장 4,5,6,10 잔치묵영양부추무침5,6 백김치	쇠고기버섯영양밥5,6,16 가쓰오장국1,2,5,6,9 볼어묵조림5,6 세발나물무침 치자깍두기
이유식	두부애호박진밥5	브로콜리치즈진밥2	쇠고기콩나물진밥16	돈육살코기영양부추진밥10	쇠고기버섯진밥16
오후간식	쇠고기케일죽16	모둠버섯죽	열무사과죽	취나물참깨죽	연두부얼갈이죽5
	11/30(월요일)				
오전간식	시금치양배추죽, 배(경기도지원과일)				
점심	차수수밥 오징어무국5,6,17 닭봉조림5,6,15 미역줄기볶음 백김치				
이유식	닭고기미역줄기진밥15				
오후간식	쇠고기양파죽16				

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찹쌀 · 현미	닭 · 오리 · 돼지고기	소고기	가공육		콩	
	국내산	국내산	국내산 한우	햄 · 소시지	베이컨 · 통조림햄	두부	콩비지
				국내산	외국산	국내산	국내산

수산물											배추김치	
명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

* 우리 어린이집은 "고양시지정 저염급식 인증기관"입니다.

⭐ 덕양구청직장어린이집 식단은 이렇게 구성해요!

우리 어린이집의 식단 작성 영양섭취기준은 한국인 1일 영양소섭취 기준 영아 6~11개월 열량 600kcal, 탄수화물 90g, 단백질 15g, 만 1~2세 열량 900kcal, 탄수화물 130g, 단백질 20g, 만 3~5세 1,400kcal, 탄수화물 130g, 단백질 25g 을 토대로 영아는 6~11개월 기준 유아는 만 3~5세 섭취량을 기준으로 작성 합니다.

1일 급식계획

- **오전간식** - 점심식사에 영향을 주지 않는 양으로 총 열량의 5~10% 수준으로 제공합니다.
- **점심식사** - 하루 필요 열량에서 간식을 제외한 1/3수준으로 제공합니다.
- **오후간식** - 저녁식사와 시간 차이가 비교적 긴 편이므로 오전 간식보다 비중을 더 두어 저녁식사에 지장을 주지 않을 일일 총 열량의 약 10% 수준으로 계획하여 일일 6~11개월 약270~190kcal, 만 1~2세 약380~420kcal, 만 3~5세 약590~650kcal 수준으로 제공합니다.

식단작성

일일 구성 식품을 다양하게 배합하여 오전간식, 점심, 오후간식으로 제공되는 음식의 식재료가 중복되지 않도록 합니다.

- 식단의 음식 품목은 주로 밥, 국 또는 찌개류, 주 반찬, 부 반찬, 김치류의 다섯 가지입니다. 주 반찬은 육류, 가금류, 어류 및 난류 등 동물성 식품을 재료로 한 구이, 조림, 볶음, 튀김으로 하고, 부 반찬은 보통 채소를 재료로 한 나물, 무침, 샐러드, 조림 등으로 구성합니다.
- 음식별 식재료 종류 및 분량은 영·유아들의 연령 및 발달상황과 개인의 소화능력을 고려하여 각각의 음식을 구성하는 종류를 결정하고 각각의 1인 식재료 분량을 산정합니다.
- 식재료는 위생적인 측면을 고려하여 그 계절에 많이 나는 계절식품을 활용합니다.

알레르기 유발 식품 표시

식단표 메뉴 옆에 숫자는 식품의약품안전처에서 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질을 숫자로 표시한 것입니다.

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

