보건복지부 평가인증어린이집 Korean Childcare Accreditation

꿈을 가지고 더불어 살아가는 지혜로운 어린이

에버그린 어린이집

미름달 11월 튼튼식단

식단제공 및 위생 점검

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

영아 알레르기식(만 0~2세)

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 ✿저염DAY	5	6	7
오전간식		누룽지죽	당근스틱&치즈②	배	죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥ ⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤) 찹쌀탕수육 +소스⑤⑥ 배추김치⑨ 추가제공:굴	수수밥 사골국⑯ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
/단백질	356.8/19.6	433.6/15	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8	**281.9/9**
날짜	9	10	11 ✿저당DAY	12	13	14
오전간식	사과	북어가루죽⑤⑥	✿저당시리얼⑤⑥&우유②	샤인메스켓	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 추가제공:바나나	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈+저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥+양념장⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	①②⑤⑥⑩ &요구르트②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮ ⑱	샌드위치①②⑤⑥⑫ &우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	398/17.1	476.6/20.5	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4	**336.6/14.5**
날짜	16	17	18 ✿저염DAY	19	20	21
오전간식	귤	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트②	배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤+머스타드①⑤ 배추김치⑨ 추가제공:키위	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량/단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	476.1/16	436/12.7	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25 ✿채칠DAY	26	27	28
오전간식	단감	참치죽	✿저당시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스캣	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 깍두기⑨ 추가제공:귤 생일해당반:케이크	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3	**368.2/12.5**
날짜	30					
오전간식	방울토마토					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	온두부찜⑤+양념장⑤⑥					
총열량/단백질	367/16.3					





♡원산지표시 및 식단정보♡

✔ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✔ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g



⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

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

원산지 표시	쌀밥죽 누룽지	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품							콩		김치		수산물
		한우	육우	젖소				해물완자	돈육완자	크래미	미트볼	어묵	생선까스	돈까스	치킨너겟	두부	연/순두부	배추	고춧가루	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	꽃게 외국산	돼지고기 국내산	오징어 외국산	명태 러시아산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산

경기잎맞춤 매주 1회 경기도 과일 지원사업에 의한 급식과일이 제공됩니다.

✿ 자연식 주 3회 이상 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 생채소또는 삶거나 찌는 등 영양소 파괴를 최소화한 조리법을 이용하여 제공하는 메뉴입니다.

✿ 식단자문 대체메뉴 급식지원센터 식단자문을 통한 대체메뉴를 제공합니다.

✿ 수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)

✿저염DAY 싱겁게 먹을 사람? 저염! 싱겁게 먹기 위한 국 없는 날 제공되는 날

✿저당DAY 하루만 덜 달게 먹는 날~ 저당! 당분이 높은 음식을 저당조리법으로 제공하는 날입니다.

채칠DAY 건강한 식생활 조성을 위한 이 달의 도전 채소