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

(만 1~5세)

11월 유아식

(알레르기번호 표시)

※ 식단은 유아식을 사용하며 영아는 양을 조절하여 배식합니다.

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4 ✿저염DAY	5	6	7
오전간식	바나나 또는 경기지원과일	누룽지죽	견과류④⑭⑲& 떠먹는요구르트②	귤	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑭⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ 사과	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 치즈달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	509.8/28	619.5/21.5	684.4/24.1	481.9/19.7	507.4/22.5	402.7/12.9
	(영아) 356.8/19.6	(영아) 433.6/15	(영아) 479.1/16.9	(영아) 337.3/13.8	(영아) 355.2/15.8	(영아) 281.9/9
날짜	9	10	11 ✿저당DAY	12	13	14
오전간식	사과 또는 경기지원과일	북어가루죽⑤⑥	✿시리얼⑤⑥&우유②	바나나	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ **유아반 외부도시락**	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 배	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤ **유아반 엄마표간식**	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	568.6/24.4	680.8/29.3	747.4/28	524.4/22.2	762.5/32	480.9/20.8
	(영아) 398/17.1	(영아) 476.6/20.5	(영아) 523.2/19.6	(영아) 367.1/15.5	(영아) 533.7/22.4	(영아) 336.6/14.5
날짜	16	17	18 ✿저염DAY	19	20	21
오전간식	귤 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱&치즈②	배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ **유아반 외부도시락**	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ 바나나	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥ **유아반 엄마표간식**	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	432.6/19.7	606/17.2	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3	505.9/21.7
	(영아) 302.8/13.8	(영아) 424.2/12.1	(영아) 476.1/16	(영아) 436/12.7	(영아) 406.1/18.4	(영아) 354.1/15.2
날짜	23	24	25 ☘ 제철DAY	26	27	28
오전간식	단감 또는 경기지원과일	참치죽	✿시리얼⑤⑥&우유②	사과	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 돈육보쌈 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 귤	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	영양주먹밥⑤	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	487.8/17.4	670.3/30.3	609.1/29.4	525.4/27.1	697.1/26.2	525.9/17.9
	(영아) 341.5/12.1	(영아) 469.2/21.2	(영아) 426.4/20.6	(영아) 367.8/18.9	(영아) 488/18.3	(영아) 368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	배 또는 경기지원과일					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②					
총열량단백질	659.9/27.2					
	(영아) 461.9/19					

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 제미있는 식감과
추운 날 맛있는 김치로 변신하는
우리집 밥상의 단짝 채소
아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고
손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는
천비탑 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶**과일,빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**밥,김치**도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶**원산지 및 알레르기번호**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 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	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태 (동태)	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

사랑과 꿈을 가꾸는 시립호평어린이집