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

(만 0~2세)

11월 식단표

(알레르기번호 표시)

✿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
날짜 2	3	4✿저염DAY	5	6
오전간식 플레인 요플레②	감자당근죽	버섯야채죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥
점 심 찹쌀백미밥 황태미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육하이라이스⑤⑥⑩ 미소두부장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치에그스크램블① 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 실파계란국①⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식 ✿사과&우유②	미니약과①②⑤⑥&우유②	바나나&우유②	미니호떡&우유②	✿배&우유②
총열량단백질 376.3/15.9	433.6/15	532/17.1	444.2/17.7	355.2/15.8
날짜 9	10	11✿저당DAY	12	13
오전간식 누룽지죽	북어가루죽⑤⑥	애호박양파죽⑯	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥
점 심 찹쌀백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	애호박두부국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥/김구이 백김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑯ 오색잡채⑤⑥⑩ 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식 ✿오렌지&우유②	찐고구마&우유②	바나나&우유②	교자만두①⑤⑥⑩&우유②	✿샤인머스켓&우유②
총열량단백질 388.3/17.2	476.5/20.5	511.3/19.8	438.4/20	533.7/22.4
날짜 16	17	18✿저염DAY	19	20
오전간식 씨리얼&우유②	새송이버섯야채죽⑤⑥	✿달걀브로콜리죽①	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥
점 심 찹쌀백미밥 시금치된장국 납작떡갈비⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 비엔나소세지야채볶음①⑩ 감자양파조림⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ ✿치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 무채두부된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식 ✿사과&우유②	미니핫도그①⑩&우유②	바나나&우유②	교자만두①⑤⑥⑩	✿배&우유②
총열량단백질 379.9/13.3	423/21.1	544.3/18.9	520.4/15.8	406.1/18.4
날짜 23	24	25☘제철DAY	26	27
오전간식 플레인 요플레②	참치야채죽	소고기얼갈이죽⑯	돈육당근죽⑩	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심 찹쌀백미밥 달걀탕① 두부야채조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	닭안심카레라이스덮밥⑮ 막은유부장국⑤⑥ 팝콘치킨⑮ 깍두기⑨	흑미밥 황태무국⑤ 생선까스/소스⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥/김구이 백김치⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식 ✿오렌지&우유②	찐감자&우유⑤	바나나&우유②	스틱빵①②⑤⑥&우유②	✿샤인머스켓&우유②
총열량단백질 360.3/13.7	534.7/19.6	415.7/20.8	469.1/23.2	488/18.3
날짜 30				
오전간식 누룽지죽				
점 심 백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식 ✿사과&우유②				
총열량단백질 459.4/17.9				

이달의 도전 채소



배추

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

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 물이 노랗게 물들도록 까먹는 참바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

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

▶밥,김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶원산지 및 알레르기번호는 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 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	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기/훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	국내산	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/ 070-4281-6537

행복이 넘치는 꼬마스쿨 어린이집