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

(만 0~2세)

11월 영아죽간편식

(알레르기번호 표시)

✿ 저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿ 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘ 제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6
오전간식	당근브로콜리죽	누룽지죽	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 깍두기⑨	백미밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+사과)	백미밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤&치즈②	찐감자&두유⑤	구운식빵①②⑤⑥&유자차	배&떠먹는요구르트②	찐단호박&보리차
총열량단백질	376.3/15.9	450.4/17.1	532/17.1	432.7/20.1	355.2/15.8
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥	북어가루죽⑤⑥	소고기단호박죽⑯	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 알배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박새우젓국⑨ 오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	샤인머스켓&떠먹는요구르트②	딸기쨈샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②
총열량단백질	388.3/17.2	476.5/20.5	511.8/19.7	419.3/20.7	533.7/22.4
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20 생일
오전간식	파프리카배추죽	누룽지죽	달걀브로콜리죽①	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+사과)	백미밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥⑯ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤&치즈②	찐단호박&두유⑤	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	배&떠먹는요구르트②	찐감자&오미자차
총열량단백질	379.9/13.3	432.1/13.4	544.3/18.9	513.2/16.3	406.1/18.4
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27
오전간식	청경채감자죽	참치죽	소고기얼갈이죽⑯	자색고구마죽⑩	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 두부구이⑤ 깍두기⑨ (+귤)	백미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&보리차	샤인머스켓&떠먹는요구르트②	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	360.3/13.7	534.7/19.6	415.7/20.8	484.4/24.9	488/18.3
날짜	30				
오전간식	가지버섯죽⑤⑥				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	배&치즈②				
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 귤이 노랗게 물들도록 까먹는
찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

✔ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✔ 만 0~2세 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	국내.호주산		국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내.외국산		국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

남양주월산2단지부영사랑으로어린이집