11월 영아식

(만 1~2세)

✿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	샤인머스켓	누룽지죽	치즈②&떠먹는요구르트②	배	배추죽⑤⑥
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ 배	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차
총열량단백질	356.8/19.6	433.6/15	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8
날짜	9	10	11✿저염DAY	12	13
오전간식	샤인머스켓	북어가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	콩나물죽⑤⑥
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 샤인머스켓	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑥&우유②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②
총열량단백질	398/17.1	476.6/20.5	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&견과류④⑭⑲	배	삼색채소죽⑤⑥
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ 배	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차
총열량단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	476.1/16	436/12.7	406.1/18.4
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	샤인머스켓	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 샤인머스켓 마시는요구르트	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3
날짜	30				
오전간식	샤인머스켓				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)				
총열량단백질	367/16.3				

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 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 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 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	삼치	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	국내산	러시아산	원양산

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

시립다산어린이집

031-562-8100

11월 유아식

(만 3~5세)

✿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	샤인머스켓	누룽지죽	치즈②&떠먹는요구르트②	배	배추죽⑤⑥
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ 배	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차
총열량단백질	509.8/28	619.5/21.5	684.4/24.1	481.9/19.7	507.4/22.5
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13
오전간식	샤인머스켓	북어가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	콩나물죽⑤⑥
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 샤인머스켓	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑥&우유②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②
총열량단백질	568.6/24.4	680.8/29.3	747.4/28	524.4/22.2	762.5/32
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20
오전간식	배	누룽지죽	오이스틱&견과류④⑭⑲	배	삼색채소죽⑤⑥
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ 배	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차
총열량단백질	432.6/19.7	606/17.2	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	샤인머스켓	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 샤인머스켓 마시는요구르트	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	525.4/27.1	697.1/26.2
날짜	30				
오전간식	샤인머스켓				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)				
총열량단백질	524.2/23.3				





▶**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	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	삼치	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	국내산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
시립다산어린이집
031-562-8100

11월 영아야간연장식

(만 1~2세)

✿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	5	6
저 녁	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭곰탕⑮(+당면) 백미밥1/2 새우부추전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 무새우젓국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭살버섯구이⑤⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	255.6/12.4	252.5/15.1	243.6/14.5	242.1/12.2	238.9/13.3
날짜	9	10✿저염DAY	11	12	13
저 녁	백미밥 어묵탕⑤⑥⑰ 간장오리주물럭⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 달걀말이①⑤(+케찹⑫) 배추김치⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부구이⑤(+양념장⑤⑥) 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	286.7/13.3	302.4/10.8	266.1/14.2	248.4/13.7	250.4/11.4
날짜	16	17✿저염DAY	18	19	20
저 녁	백미밥 두부장국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑯ 숭늉 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살돈육조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 고기완자조림①⑤⑥⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	294.9/13.8	298.6/13	241/11.7	238.8/14.4	285.9/14.8
날짜	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥⑫⑯⑱) 배추김치⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥ 닭안심양배추볶음⑤⑥⑮⑱ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지양파조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 소고기찹쌀구이⑤⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	274.7/11.9	345.2/17.2	241.5/12.7	279.2/13	313.7/12.6
날짜	30				
저 녁	백미밥 미역장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨				
총열량/단백질	296.4/10.9				

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 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 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 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 260kcal (±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	
		한우	육우	젖소				어묵	게살	돈까스	고기완자	두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 외국산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산

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

시립다산어린이집

031-562-8100

11월 유아야간연장식

(만 3~5세)

✿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	5	6
저 녁	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭곰탕⑮(+당면) 백미밥1/2 새우부추전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 무새우젓국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭살버섯구이⑤⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	365.1/17.8	360.8/21.6	348/20.7	345.8/17.4	341.3/19
날짜	9	10✿저염DAY	11	12	13
저 녁	백미밥 어묵탕⑤⑥⑰ 간장오리주물럭⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 달걀말이①⑤(+케찹⑫) 배추김치⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부구이⑤(+양념장⑤⑥) 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	409.6/18.9	432/15.5	380.1/20.3	354.8/19.6	357.7/16.2
날짜	16	17✿저염DAY	18	19	20
저 녁	백미밥 두부장국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑯ 숭늉 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살돈육조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 고기완자조림①⑤⑥⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
총열량/단백질	421.2/19.7	426.5/18.6	344.2/16.7	341.1/20.5	408.4/21.2
날짜	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥⑫⑯⑱) 배추김치⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥ 닭안심양배추볶음⑤⑥⑮⑱ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지양파조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 소고기찹쌀구이⑤⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	392.4/17.1	493.2/24.6	345/18.2	392.9/18.1	448.2/18
날짜	30				
저 녁	백미밥 미역장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨				
총열량/단백질	423.4/15.6				





▶**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	
		한우	육우	젖소				어묵	게살	돈까스	고기완자	두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어:외국산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산

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

시립다산어린이집 **031-562-8100**