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

11월 영아죽간편식

(알레르기번호 표시)

(만 0~2세)

✿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	당근브로콜리죽	누룽지죽	버섯죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 된장얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 카레라이스⑤⑥ (미소장국⑤⑥) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 (사골 떡국⑯) 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파두부국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나&치즈②	찐감자&두유⑤	구운식빵①②⑤⑥&유자차	귤&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✿저염DAY	12	13
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥	북어가루죽⑤⑥	소고기단호박죽⑯	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박두부새우젓국⑨ (✿오리로스구이) 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 저당닭살양파볶음⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	후레쉬번⑤⑥&메밀차③	바나나&떠먹는요구르트②	샌드위치①②⑤⑥&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
오전간식	배추죽	누룽지죽	(✿달걀브로콜리죽①)	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ (우동장국⑤⑥) 두부조림①⑤) 배추김치⑨	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤&치즈②	찐단호박&두유⑤	후레쉬번빵①②⑤⑥&결명자차	배&떠먹는요구르트②	찐고구마&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	돈육당근죽⑩	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 봄동배추국⑤⑥ 순살고등어데구이⑤⑥⑦ 야채부침개 깍두기⑨	흑미밥 계란황태국⑤ 찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①⑤&보리차&귤	사과&떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	360.3/13.	534.7/19.6	415.7/20.8	484.4/24.9	488/18.3
날짜	30				
오전간식	가지버섯죽⑤⑥				
점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	배&치즈②				
총열량단백질	459.4/17.9				

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 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	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 곶게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-6537

다산유보라어린이집