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

11월 영아식

(만 1~2세)

(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

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿ 저염DAY	5	6
오전간식	누룽지죽	배나나	당근스틱&떠먹는요구르트②	귤또는 경기지원과일	배추죽⑤⑥
점 심	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩+소스⑤⑥ 백김치⑨ 사과	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 실파계란국① 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	버터감자구이②	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차
총열량단백질	433.6/15	356.8/19.6	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8
날짜	9	10	11✿ 저염DAY	12	13 견학식단
오전간식	북어가루죽⑤⑥	사과	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	사과 또는 경기지원과일	바나나
점 심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 배	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈+저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오뎅볶음⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 멸치볶음⑤⑥ 계란찜①
오후간식	찐고구마&우유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑲⑱	모닝빵①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	476.6/20.5	398/17.1	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4
날짜	16	17	18✿ 저염DAY	19	20
오전간식	누룽지죽	귤	오이스틱&치즈②	배 또는 경기지원과일	삼색채소죽⑤⑥
점 심	수수밥 소고기감자탕국⑤⑥⑭ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑮ 숭늉 두부텐더⑤+머스타드①⑤ 백김치⑨ 바나나	기장밥 야채스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑭ 단호박샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근어묵조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥	치킨너겟①②⑤⑥⑮&둥굴레차	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	찐만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차
총열량단백질	606/17.2	432.6/19.7	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25 생일식단	26	27
오전간식	참치죽	단감	파프리카스틱&치즈②	사과 또는 경기지원과일	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑭ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐고구마&우유⑤	누룽지죽	생일케이크①㉖&우유②	우동⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	534.7/19.6	336.5/12.1	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 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 한바람 단짝 과일 새콤달콤 귤



건강한 약속
골고루 먹어요

✔ 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	쌀밥, 죽누룽지	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	수입산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	수입산	노르웨이산	러시아산	원양산

다산아이리움 어린이집

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

11월 유아식

(만 3~5세)

(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

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿ 저염DAY	5	6
오전간식	누룽지죽	배나나	당근스틱&떠먹는요구르트②	귤또는 경기지원과일	배추죽⑤⑥
점 심	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 탕수육①③⑥⑩+소스⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 실파계란국① 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	버터감자구이②	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차
총열량단백질	619.5/21.5	509.8/28	684.4/24.1	481.9/19.7	507.4/22.5
날짜	9	10	11✿ 저염DAY	12	13 견학식단
오전간식	북어가루죽⑤⑥	사과	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	사과 또는 경기지원과일	바나나
점 심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 배	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈+저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오뎅볶음⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 멸치볶음⑤⑥ 계란찜①
오후간식	찐고구마&우유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑱⑱	모닝빵①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	680.8/29.3	568.6/24.4	747.4/28	524.4/22.2	762.5/32
날짜	16	17	18✿ 저염DAY	19	20
오전간식	누룽지죽	귤	오이스틱&치즈②	배 또는 경기지원과일	삼색채소죽⑤⑥
점 심	수수밥 소고기감자탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 두부텐더⑤+머스타드①⑤ 배추김치⑨ 바나나	기장밥 야채스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑬ 단호박샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥	치킨너겟①②⑤⑥⑮&둥굴레차	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	찐만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차
총열량단백질	606/17.2	432.6/19.7	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25 생일식단	26	27
오전간식	참치죽	단감	파프리카스틱&치즈②	사과 또는 경기지원과일	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑱ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마&우유⑤	누룽지죽	생일케이크①②⑥&우유②	우동⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	763.8/28	480.8/17.2	609.1/29.4	525.4/27.1	697.1/26.2
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	온두부찜⑤+양념장⑤⑥				
총열량단백질	524.2/23.3				

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



건강한 약속
골고루 먹어요

✔ 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

	쌀밥, 죽누룽지	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)
원산지 표 시	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	수입산	노르웨이산	러시아산	원양산

다산아이리움 어린이집