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

(만 0~2세)

11월 영아식

(알레르기번호 표시)

- ✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- ✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- ✿제철Day(이달의 도전 채소·과일이 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	토
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6	7
오전간식	바나나 또는 경기지원과일	누룽지죽	당근스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	귤	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 (미소장국⑤⑥) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ (✿갈비탕⑯) 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량/단백질	356.8/19.6	433.6/15	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8	281.9/9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13	14
오전간식	사과 또는 경기지원과일	북어가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	바나나	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ (✿오리로스구이) 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	398/17.1	476.6/20.5	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4	336.6/14.5
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20	21
오전간식	귤 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 (우동장국⑤⑥) 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+바나나)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량/단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	476.1/16	436/12.7	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25✿제철DAY	26	27	28
오전간식	단감 또는 경기지원과일	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	사과	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ (✿대패삼겹살구이⑩) 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	배 또는 경기지원과일					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)					
총열량/단백질	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	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/ 070-4281-7997

출겁고건강한 라온도담어린이집

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

11월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 1회 제공)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀
☎문의 031-594-2214/ 070-4281-6537

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
후기이유식 (9~11개월)	당근브로콜리무른밥	닭살청경채무른밥⑮	버섯파프리카무른밥	소고기양파무른밥⑯	배추무른밥	돈육버섯무른밥⑩
완료기이유식 (12~15개월)	당근브로콜리진밥	닭살청경채진밥⑮	버섯파프리카진밥	소고기양파진밥⑯	배추진밥	돈육버섯진밥⑩
간식 (9~15개월)	바나나퓨레	으깬찐감자&보리차	아가치즈②	귤퓨레	으깬찐단호박&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 124.8/2.6 완료기 153.6/3.3	후기 121.1/5.9 완료기 153.4/7.7	후기 143.2/5.7 완료기 171.1/6.4	후기 131.5/4.8 완료기 168.8/6.3	후기 113/2.2 완료기 139.2/2.8	후기 158.3/6.5 완료기 191.9/8.2
날짜	9	10	11	12	13	14
후기이유식 (9~11개월)	얼갈이무무른밥	북어가루무른밥	소고기단호박무른밥⑯	닭살감자무른밥⑮	연두부콩나물무른밥⑤	노른자애호박무른밥①
완료기이유식 (12~15개월)	얼갈이무진밥	북어가루진밥	소고기단호박진밥⑯	닭살감자진밥⑮	연두부콩나물진밥⑤	달걀애호박진밥①
간식 (9~15개월)	사과퓨레	으깬찐고구마&보리차	연두부찜⑤	바나나퓨레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 110.1/1.8 완료기 137.5/2.4	후기 170.8/5.6 완료기 204.3/7.9	후기 124.1/5.6 완료기 162.1/7.2	후기 142.7/5.9 완료기 177.4/7.7	후기 150.4/6.6 완료기 180.7/7.5	후기 186.5/5.2 완료기 190.7/5.7
날짜	16	17	18	19	20	21
후기이유식 (9~11개월)	파프리카배추무른밥	소고기시금치무른밥⑯	노른자브로콜리무른밥①	두부미역무른밥⑤	삼색채소무른밥	돈육양파무른밥⑩
완료기이유식 (12~15개월)	파프리카배추진밥	소고기시금치진밥⑯	달걀브로콜리진밥①	두부미역진밥⑤	삼색채소진밥	돈육양파진밥⑩
간식 (9~15개월)	귤퓨레	으깬찐단호박&보리차	아가치즈②	배퓨레	으깬찐감자&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 102.4/2.1 완료기 130/2.7	후기 145.4/5.4 완료기 182.6/7	후기 190.2/8 완료기 195.7/8.9	후기 116.9/3.4 완료기 148/4.5	후기 115.2/2.7 완료기 144.7/3.3	후기 160/6.3 완료기 194.1/5.7
날짜	23	24	25	26	27	28
후기이유식 (9~11개월)	청경채감자무른밥	흰살생선무른밥	소고기얼갈이무른밥⑯	돈육당근무른밥⑩	찹쌀애호박무른밥	닭살양배추무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	청경채감자진밥	흰살생선진밥	소고기얼갈이진밥⑯	돈육당근진밥⑩	찹쌀애호박진밥	닭살양배추진밥⑮
간식 (9~15개월)	단감퓨레	으깬찐고구마&보리차	연두부찜⑤	사과퓨레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 113.9/2.1 완료기 143.4/2.8	후기 166.8/4.9 완료기 196.7/6.3	후기 123.5/5.5 완료기 161.3/7	후기 133.7/4.8 완료기 168.9/6.3	후기 139.7/5.3 완료기 166.4/5.9	후기 155.9/6.5 완료기 188.7/8.2
날짜	30					
후기이유식 (9~11개월)	가지버섯무른밥					
완료기이유식 (12~15개월)	가지버섯진밥					
간식 (9~15개월)	배퓨레					
총열량/단백질	후기 105.2/2.2 완료기 132.8/2.9					

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,떡**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**원산지**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시 사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8 ✔ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

⊙ 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	흰살생선	콩	
		한우	육우	젖소			명태	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

행복고건강한 라온도담 어린이집