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

(만 0~5세)

11월 식단

(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
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	우유②	배추죽⑤⑥	딸기요거트②	귤	사과쥬스
점심	백미밥 황태미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨	수수밥 오징어무국⑤⑥⑰ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨	백미밥 실파어묵국⑤⑥⑰ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	잔치국수⑤⑥	영양주먹밥⑤	찐단호박
총열량단 영양	356.8/19.6	433.6/15	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8
백질 유아	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	블루베리유기농요구르트②	북어가루죽⑤⑥	딸기요거트②	바나나	사과쥬스
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 생선까스⑤⑥(+타르타르소스①⑤) 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	떡국①⑤⑥	야채튀김⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥	찐고구마
총열량단 영양	398/17.1	476.6/20.5	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4
백질 유아	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	우유②	누룽지죽	딸기요거트②	배	사과쥬스
점심	백미밥 배추국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄달걀볶음밥①②⑤⑥⑩⑮ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥	야채배추전①⑤⑥	참깨김가루주먹밥⑤	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자
총열량단 영양	302.8/13.8	424.2/12.1	476.1/16	436/12.7	406.1/18.4
백질 유아	432.6/19.7	606/17.2	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27
오전간식	블루베리유기농요구르트②	참치죽	딸기요거트②	사과	사과쥬스
점심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물비빔밥⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 배추김치⑨	흑미밥 무우황태국⑤ 간장찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니와플①②⑤⑥	유부잔치국수⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤	온메밀국수③⑤⑥	삶은달걀①
총열량단 영양	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3
백질 유아	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	525.4/27.1	697.1/26.2
날짜	30				
오전간식	우유②				
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 사과귤샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨				
오후간식	딸기쨈샌드위치①②⑤⑥				
총열량단 영양	367/16.3				
백질 유아	524.2/23.3				





✔ 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
✔ 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	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

KSKIDS 강 산