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

11월 영,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	당근브로콜리죽	누룽지죽	버섯파프리카죽	소고기양파죽	배추죽
점 심	백미밥 미역국 간장닭갈비 무생채 배추김치	차조밥 콩가루열갈이국 소고기굴소스볶음 양배추나물 깍두기	하이라이스 숭늉 찹쌀탕수육(+소스) 배추김치 (+사과)	수수밥 순살동태탕 시금치달걀찜 우엉조림 배추김치	백미밥 실파김국 돈육버섯볶음 새콤오이무침 깍두기
오후간식	바나나&치즈	버터감자구이	구운식빵&유자차	영양주먹밥	찐단호박&보리차
총열량/단백질	537.6/22.8	619.5/21.5	760/24.4	634.6/25.3	507.4/22.5
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13
오전간식	얼갈이무죽	북어가루죽	소고기단호박죽	닭살감자죽	콩나물죽
점 심	백미밥 감자국 소고기당면조림 청경채나물 배추김치	기장밥 호박새우젓국 순살삼치구이 두부브로콜리볶음 배추김치	저당닭살양파덮밥 팽이버섯맑은국 볼어묵볶음 깍두기 (+배)	흑미밥 가지된장국 돼지고기수육 배추쌈(+저염쌈장) 깍두기	백미밥 유부맑은국 치즈달걀말이 아기멸치조림 배추김치
오후간식	사과&치즈	찐고구마&두유	약밥&메밀차	로제파스타	불고기샌드위치
총열량/단백질	554.7/24.5	680.8/29.3	730.4/28.3	626.3/28.6	762.5/32
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20
오전간식	파프리카배추죽	누룽지죽	✿달걀브로콜리죽	두부미역죽	삼색채소죽
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림 숙주나물 깍두기	수수밥 소고기탕국 게살잡채 상추무침 깍두기	훈제오리볶음밥 숭늉 두부텐더(+머스타드) 배추김치 (+바나나)	기장밥 채소스프 소고기폭찹 단호박샐러드 배추김치	백미밥 무채된장국 닭가슴살들깨볶음 당근조림 배추김치
오후간식	귤&치즈	배추전	버터롤빵&결명자차	교자만두	찐감자&오미자차
총열량/단백질	542.7/19	606/17.2	777.5/27	743.4/22.6	580.2/26.3
날짜	23	24	25✻제철DAY	26	27
오전간식	청경채감자죽	참치죽	소고기얼갈이죽	돈육당근죽	찹쌀애호박죽
점 심	백미밥 달걀탕 두부두루치기 김자반 배추김치	차조밥 열무국 소고기파프리카볶음 느타리버섯나물 배추김치	봄동배추비빔밥 청국장찌개 순살고등어데리야끼구이 깍두기 (+귤)	흑미밥 황태국 묵은지찜닭 콩나물무침 깍두기	백미밥 다시마양파국 제육볶음 섬초나물 배추김치
오후간식	단감&치즈	찐고구마&두유	삶은달걀(연두부)&보리차	온메밀국수	미니와플
총열량/단백질	514.8/19.5	763.8/28	593.9/29.8	670.1/33.2	697.1/26.2
날짜	30				
오전간식	가지버섯죽				
점 심	백미밥 양배추된장국 함박스테이크 귤샐러드 깍두기				
오후간식	배&치즈				
총열량/단백질	656.3/25.6				

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소
아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 특히 많고 손 귤이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶과일,빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶밥,김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶원산지 및 알레르기번호는 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	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/ 070-4281-6537

어린이집