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

(만 3~5세)

11월 유아식

(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	바나나	누룽지죽	떠먹는요구르트②	소고기양파죽⑯	배
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ (미소장국⑤⑥) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨	전체 배밭견학 (김밥)	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	구운식빵①②⑤⑥우유②	치즈스틱①②⑤⑥요구르트②	영양주먹밥⑤	요구르트②)귤	찐달걀&우유②
총열량단백질	509.8/28	619.5/21.5	684.4/24.1	481.9/19.7	507.4/22.5
날짜	9	10	11✿저염DAY	12	13
오전간식	사과	닭살감자죽⑮	떠먹는요구르트②	콩나물죽⑤⑥	샤인머스켓
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ (✿오리훈제구이) 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우유②모닝빵	찐고구마&요구르트②	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	요구르트②	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②
총열량단백질	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	귤	누룽지죽	떠먹는요구르트②	삼색채소죽⑤⑥	배
점 심	백미밥 시금치국 닭살소금구이⑤⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ (우동장국⑤⑥) 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&우유②	배추전①⑤⑥요구르트②	연두부⑤) +양념장⑤⑥	교자만두①⑤⑥⑩요구르트②	찐감자&우유②
총열량단백질	432.6/19.7	606/17.2	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25☘체험DAY	26	27
오전간식	단감	찹쌀애호박죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	소고기얼갈이죽⑯	샤인머스켓
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우유②치즈스틱①②⑤⑥	찐고구마&요구르트②	온메밀국수③⑤⑥	삶은달걀①(&요구르트②	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②
총열량단백질	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	525.4/27.1	697.1/26.2
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	우유②치즈스틱①②⑤⑥				
총열량단백질	524.2/23.3				

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

✔ 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/ 070-4281-7997

라인어린이집