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

11월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 2회 제공)

문서번호	26-11
전 화	031) 529-1253
기 간	2026년 11월 1일~30

	월		화		수		목		금		토	
날짜	2		3		4		5		6		7	
오전간식	귤퓨레		누룽지죽		무른당근스틱		배퓨레		배추죽		두유죽⑤	
오후간식	아가치즈②		으깬찐감자&보리차		아가치즈②		떠먹는요구르트②		으깬찐단호박&보리차		아가치즈②	
총열량/단백질	후기	184.4/6.3	후기	210.5/8.2	후기	149.4/5.9	후기	176/7.4	후기	171.1/3.2	후기	217.9/10.2
	완료기	213.2/7	완료기	242.9/9.9	완료기	177.3/6.6	완료기	213.3/8.9	완료기	197.3/3.7	완료기	251.5/12
날짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	사과퓨레		황태가루죽		아가치즈②		사과퓨레		콩니물죽		두유죽⑤	
오후간식	아가치즈②		으깬찐고구마&보리차		연두부찜⑤		떠먹는요구르트②		아가치즈②		떠먹는요구르트②	
총열량/단백질	후기	169.7/5.6	후기	260.3/7.9	후기	183.7/9.3	후기	187.2/8.5	후기	208.5/7.5	후기	231/7.8
	완료기	197.1/6.2	완료기	294.3/10.2	완료기	221.7/10.9	완료기	221.9/10.2	완료기	238.8/8.4	완료기	235.2/8.3
날짜	16		17		18		19		20		21	
오전간식	귤퓨레		누룽지죽		무른오이스틱		배퓨레		삼색채소죽		두유죽⑤	
오후간식	아가치즈②		으깬찐단호박&보리차		아가치즈②		떠먹는요구르트②		으깬찐감자&보리차		아가치즈②	
총열량/단백질	후기	162/5.8	후기	234.8/7.7	후기	195.4/8.2	후기	161.4/6	후기	173.3/3.6	후기	219.6/10.1
	완료기	189.6/6.4	완료기	272.1/9.3	완료기	200.9/9	완료기	192.5/7.1	완료기	202.8/4.2	완료기	253.7/11.8
날짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	단감퓨레		참치죽		아가치즈②		단감퓨레		찹쌀애호박죽		두유죽⑤	
오후간식	누룽지눅		으깬찐고구마&보리차		연두부찜⑤		떠먹는요구르트②		아가치즈②		떠먹는요구르트②	
총열량/단백질	후기	173.5/5.9	후기	256.2/7.1	후기	183.1/9.3	후기	178.2/7.4	후기	197.8/6.3	후기	200.4/9.1
	완료기	203/6.5	완료기	286.1/8.6	완료기	2209./10.8	완료기	213.4/8.9	완료기	224.5/6.8	완료기	233.2/10.8
날짜	30											
오전간식	바나나퓨레											
오후간식	아가치즈②											
총열량/단백질	후기	164.8/5.9										
	완료기	192.4/6.6										

이달의 도전 채소



배추

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

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 겨울철 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 표 시	쌀(밥,죽 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	흰살생선	콩	
		육우			명태	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

아이파크 사과나무 어린이집

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

11월 영아식

(알레르기번호 표시)

(만 1~2세)

문서번호	26-11
전 화	031) 529-1253
기 간	2026년 11월 1일~30

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4✿ 저염DAY	5	6	7
오전간식	귤	누룽지죽	당근스틱&치즈②	배	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국 치킨너겟 배추김치⑨ (+배)	수수밥 ✿갈비탕⑯ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②③⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	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✿ 저염DAY	12	13	14
오전간식	사과	황태가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑰ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑮ 케이크 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑮ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤	참치주먹밥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑮&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	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	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트②	배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑮ 숭늉 두부텐더③(+머스타드⑮) 배추김치⑨ (+배)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑮ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	치킨강정③⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②③⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	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	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	연두부⑤&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	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	바나나					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 귤샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨					
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)					
총열량단백질	367/16.3					

이달의 도전 채소



배추

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

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 한바탕 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶과일,행은 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 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, 죽누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		육우				소시지	게살	참쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	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 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

아이파크 사과나무 어린이집

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

(만 3~5세)

11월 유아식

(알레르기번호 표시)

문서번호	26-11
전 화	031) 529-1253
기 간	2026년 11월 1일~30

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4✿ 저염DAY	5	6	7
오전간식	귤	누룽지죽	당근스틱&치즈②	배	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음③⑥⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국 치킨너겟 배추김치⑨ (+배)	수수밥 ✿갈비탕⑯ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량/단백질	509.8/28	619.5/21.5	684.4/24.1	481.9/19.7	507.4/22.5	402.7/12.9
날짜	9	10	11✿ 저염DAY	12(생일 잔치)	13	14
오전간식	사과	황태가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑰ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑮ 케이크 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑮ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤	참치주먹밥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑮&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	568.6/24.4	680.8/29.3	747.4/28	524.4/22.2	762.5/32	480.9/20.8
날짜	16	17	18✿ 저염DAY	19	20	21
오전간식	귤	누룽지죽	오이스틱&떠먹는요구르트②	배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑮ 숭늉 두부텐더③(+머스타드⑮) 배추김치⑨ (+배)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑮ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑬ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	치킨강정③⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량/단백질	432.6/19.7	606/17.2	680.1/22.9	622.9/18.1	580.2/26.3	505.9/21.7
날짜	23	24	25☘ 제철DAY	26	27	28
오전간식	단감	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	샤인머스켓	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음③⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	연두부⑤&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	525.4/27.1	697.1/26.2	525.9/17.9
날짜	30					
오전간식	바나나					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 귤샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨					
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)					
총열량/단백질	524.2/23.3					

이달의 도전 채소



배추

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

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 한바탕 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶과일,행은 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, 죽누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		육우				소시지	게살	잡쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	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 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

아이파크 사과나무 어린이집

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

11월 유아야간연장식

(알레르기번호 표시)

(만 3~5세)

문서번호	26-11
전 화	031) 529-1253
기 간	2026년 11월 1일~30

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저 녁	백미밥 활태국국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑮(+당면) 백미밥1/2 ✿돼지고기부추전①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 유부국 소고기장조림⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭살버섯구이⑤⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	365.1/17.8	360.8/21.6	348/20.7	345.8/17.4	341.3/19
날짜	9	10✿저염DAY	11	12	13
저 녁	백미밥 어묵탕⑤⑥⑰ 간장오리주물럭⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 달걀말이①⑤(+케찹⑫) 깍두기⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부구이⑤(+양념장⑤⑥) 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	409.6/18.9	432/15.5	380.1/20.3	354.8/19.6	357.7/16.2
날짜	16	17✿저염DAY	18	19	20
저 녁	백미밥 두부장국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑮ 숭늉 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ ✿순살돈육조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 고기완자조림①⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	421.2/19.7	426.5/18.6	344.2/16.7	341.1/20.5	408.4/21.2
날짜	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 봄동무침⑤⑥ 배추김치⑨	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ 미소장국⑤⑥ 군만두 깍두기⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥ 닭안심양배추볶음⑤⑥⑮⑰ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지양파조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국① 소고기찹쌀구이⑤⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
총열량/단백질	392.4/17.1	493.2/24.6	345/18.2	392.9/18.1	448.2/18
날짜	30	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일,후은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.	
저 녁	백미밥 미역장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	 배추 아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소 아삭아삭 배추	 귤 새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤	▶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.	
총열량/단백질	423.4/15.6				

✔ 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 표 시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품				콩	김치	
		육우				어묵	게살	돈까스	고기완자	두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 외국산	명태외국산 꽃게국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산

남양주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-5189

어린이집