아가천사 어린이집

★어린이집 추가메뉴★
과일, 고구마
단호박, 치즈 등
(국내산)

11월 영아죽식

(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

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4✿ 저염DAY	5	6	7
오전간식	당근브로콜리죽	누룽지죽	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 ✿갈비탕⑯ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈②	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	376.3/15.9	433.6/15	532/17.1	444.2/17.7	355.2/15.8	281.9/9
날짜	9	10	11✿ 저당DAY	12	13	14
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥	북어가루죽⑤⑥	소고기단호박죽⑯	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑮ 부추장국⑤⑥ 김구이 ㅅㅎㅆ배추김치⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑮&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	388.3/17.2	476.5/20.5	511.3/19.8	438.4/20	533.7/22.4	336.6/14.5
날짜	16	17	18✿ 저염DAY	19	20	21
오전간식	파프리카배추죽	누룽지죽	✿달걀브로콜리죽①	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+바나나)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	귤&치즈②	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	379.9/13.3	423/21.1	544.3/18.9	520.4/15.8	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23 생일 식단	24	25✿ 제철DAY	26	27	28
오전간식	청경채감자죽	참치죽	소고기얼갈이죽⑯	돈육당근죽⑩	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ ✿대패삼겹살구이⑩ 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑥&우유②	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	360.3/13.7	534.7/19.6	415.7/20.8	469.1/23.2	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	가지버섯죽⑤⑥					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	배&치즈②					
총열량단백질	459.4/17.9					

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 한바람 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.

✔ 개인적인 사유로 돼지고기 섭취가 어려운 영아는 대체식품으로 제공합니다.

✔ 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	쌀밥, 죽누룽지	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	꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-6537

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

아가천사 어린이집

★어린이집 추가메뉴★
과일, 고구마 단호박, 치즈 등 (국내산)

11월 초기·중기 이유식

(알레르기번호 표시)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

☎문의 031-594-2214/ 070-4281-6537

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
초기이유식 (5~6개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
총열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	41.1/1.4	41.1/1.4	41.1/1.4
중기이유식 (7~8개월)	당근브로콜리죽	닭가슴살청경채죽⑮	버섯파프리카죽	소고기양파죽⑯	배추죽	돈육버섯죽⑩
총열량/단백질	57.5/1.4	62.8/3.4	55.7/1.3	74.6/3	52.9/1.1	67.2/3.5
날짜	9	10	11	12	13	14
초기이유식 (5~6개월)	무미음	무미음	무미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
총열량/단백질	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5
중기이유식 (7~8개월)	얼갈이무죽	북어가루죽	소고기단호박죽⑯	닭가슴살감자죽⑮	연두부죽⑤	노른자애호박죽①
총열량/단백질	54.7/1.2	59.7/2.8	77.4/3	68.5/3.5	56.2/1.4	86/2.6
날짜	16	17	18	19	20	21
초기이유식 (5~6개월)	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	닭가슴살미음⑮	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음
총열량/단백질	30.9/1.6	30.9/1.6	30.9/1.6	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5
중기이유식 (7~8개월)	파프리카배추죽	소고기시금치죽⑯	노른자브로콜리죽①	두부미역죽⑤	삼색채소죽	돈육양파죽⑩
총열량/단백질	55.2/1.2	74.1/3.1	87/2.8	62.4/2.1	58.9/1.2	68.3/3.4
날짜	23	24	25	26	27	28
초기이유식 (5~6개월)	감자미음	감자미음	감자미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
총열량/단백질	29/0.6	29/0.6	29/0.6	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5
중기이유식 (7~8개월)	청경채감자죽	흰살생선죽	소고기얼갈이죽⑯	돈육당근죽⑩	찹쌀애호박죽	닭가슴살양배추죽⑮
총열량/단백질	58.9/1.3	59.8/2.9	75.7/3	70.4/3.1	53.4/1.1	65.6/3.5
날짜	30					
초기이유식 (5~6개월)	찹쌀미음					
총열량/단백질	26.5/0.5					
중기이유식 (7~8개월)	버섯죽					
총열량/단백질	52.7/1.2					

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 귤이 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 표시사항을 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

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

아가천사 어린이집

★어린이집 추가메뉴★
과일, 고구마 단호박, 치즈 등 (국내산)

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	후기	121.1/5.9	후기	143.2/5.7	후기	131.5/4.8	후기	113/2.2	후기	158.3/6.5
	완료기	153.6/3.3	완료기	153.4/7.7	완료기	171.1/6.4	완료기	168.8/6.3	완료기	139.2/2.8	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	후기	170.8/5.6	후기	124.1/5.6	후기	142.7/5.9	후기	150.4/6.6	후기	186.5/5.2
	완료기	137.5/2.4	완료기	204.3/7.9	완료기	162.1/7.2	완료기	177.4/7.7	완료기	180.7/7.5	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	후기	145.4/5.4	후기	190.2/8	후기	116.9/3.4	후기	115.2/2.7	후기	160/6.3
	완료기	130/2.7	완료기	182.6/7	완료기	195.7/8.9	완료기	148/4.5	완료기	144.7/3.3	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	후기	166.8/4.9	후기	123.5/5.5	후기	133.7/4.8	후기	139.7/5.3	후기	155.9/6.5
	완료기	143.4/2.8	완료기	196.7/6.3	완료기	161.3/7	완료기	168.9/6.3	완료기	166.4/5.9	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 부운 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,떡은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶원산지는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 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	
		한우	육우	젖소			명태	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

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