발행처 : 어린이 · 사회복지급식관리지원센터

☞ 만1-2세 간식죽식형

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

시립파주 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	연두부채소죽⑤	고구마죽	브로콜리죽	소고기채소죽⑯	양배추당근죽
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 애호박된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 참나물무침 백김치⑨
오후간식	바나나	유부초밥⑤⑥	사과+우유②	오곡롤⑤⑥+우유②	감+치즈②
열량/단백질	387/12	404/17	418/15	426/16	395/12
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	애호박채소죽	치즈죽②	김가루채소죽	두부무죽⑤	사과죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오리로스구이 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 달걀못국① 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 브로콜리사과무침 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 숙주당근무침 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배	칼국수⑤⑥	샤인머스캣+우유②	연유빵①②⑥+우유②	사과+짜먹는요구르트②
열량/단백질	392/13	390/14	393/14	410/15	389/15
일자	16(월)	17(화)	18(수) 생일식단	19(목)	20(금)
오전간식	달걀양파죽①	다시마잔멸치죽	바나나	감자죽	모둠채소죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오색잡채⑤⑥ 백김치⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 콩나물맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨
오후간식	방울토마토⑫	감자채전⑤⑥	케익①②⑤⑥+우유②	삶은달걀①+요구르트②	감+치즈②
열량/단백질	389/11	424/13	419/12	428/18	391/14
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	두부배추죽⑤	흑임자죽	단호박죽	소고기오이죽⑯	미역죽
점심	백미밥 저염 미소장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침 백김치⑨	찹쌀밥 모둠어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 들깨무나물 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 모둠버섯볶음⑤ 백김치⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 대파닭개장⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은비지찌개⑤⑨⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	오렌지	브로콜리크림파스타②⑤⑥	배+우유②	소보로빵①②⑥+우유②	사과+짜먹는요구르트②
열량/단백질	398/11	437/16	392/14	398/14	401/19
일자	30(월)				
오전간식	당근채소죽				
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	샤인머스캣				
열량/단백질	396/11				

토요일 식단은 운영하지 않을 경우 삭제할 수 있습니다.

단, 토요일 미운영 증빙이 가능한 서류 원내 보관 필수

어린이집 운영안내서 운영위원회 회의록 등

※ 11월 제철 식재료 안내

- 과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자
- 채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박
- 해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명	동그랑땡전[4일]	돈까스[12일]	너비아니[27일]
국내산한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행처 : 어린이 · 사회복지급식관리지원센터

☞ 만3-5세 간식죽식형

11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

시립파주 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	연두부채소죽⑤	고구마죽	브로콜리죽	소고기채소죽⑯	양배추당근죽
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 애호박된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	바나나	유부초밥⑤⑥	사과+우유②	오곡롤⑤⑥+우유②	감+치즈②
열량/단백질	595/18	622/26	643/23	655/24	608/19
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	애호박채소죽	치즈죽②	김가루채소죽	두부무죽⑤	사과죽
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오리로스구이 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀못국① 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 브로콜리사과무침 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 숙주당근무침 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배	칼국수⑤⑥	샤인머스캣+우유②	연유빵①②⑥+우유②	사과+짜먹는요구르트②
열량/단백질	603/20	600/22	605/21	631/23	599/23
일자	16(월)	17(화)	18(수) 생일식단	19(목)	20(금)
오전간식	달걀양파죽①	다시마잔멸치죽	바나나	감자죽	모둠채소죽
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오색잡채⑤⑥ 배추김치⑨	소고기파프리카볶음밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 콩나물맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨
오후간식	방울토마토⑫	감자채전⑤⑥	케익①②⑤⑥+우유②	삶은달걀①+요구르트②	감+치즈②
열량/단백질	599/17	653/20	645/19	659/27	601/22
일자	23(월) 삼삼데이	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	두부배추죽⑤	흑임자죽	단호박죽	소고기오이죽⑯	미역죽
점심	백미밥 저염 미소장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근유자청무침 배추김치⑨	찹쌀밥 모둠어묵국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 들깨무나물 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 모둠버섯볶음⑤ 배추김치⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 대파닭개장⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은비지찌개⑤⑨⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	오렌지	브로콜리크림파스타②⑤⑥	배+우유②	소보로빵①②⑥+우유②	사과+짜먹는요구르트②
열량/단백질	613/17	673/24	603/21	613/22	617/29
일자	30(월)				
오전간식	당근채소죽				
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 들기름두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	샤인머스캣				
열량/단백질	609/17				

토요일 식단은 운영하지 않을 경우 삭제할 수 있습니다.

단, 토요일 미운영 증빙이 가능한 서류 원내 보관 필수

어린이집 운영안내서 운영위원회 회의록 등

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박

해산물 : 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기

레시피

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타(리조또)
브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타(리조또)

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다랑어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	콩비지	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—

*쇠고기 국내산은 한우,육우,젖소 표기 필수	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명	동그랑땡전[4일]	돈까스[12일]	너비아니[27일]
국내산한우	국내산	국내산	국내산		육류·수산물명 (소·돼지·닭·오징어 등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.