구리시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

# 11월 영아(만1세-2세) 식단

시 설 명:구리사랑어린이집
영양사명: 이고은 영양사

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 키위 | 흰살생선연근죽 | 청포도 | ①달걀양배추죽① | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>오징어간장조림⑤⑥⑰<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>온두부&양념장⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육갈비양념구이⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>새우살청경채국⑨<br>쇠고기브로콜리볶음<br>⑤⑥⑯<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>무챗국⑤⑥<br>훈제오리채소찜②⑤⑥⑯<br>숙주미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥,<br>우유② | 찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑯<br>⑱, 우유② | 다진유부주먹밥⑤⑥,<br>마시는요거트② | 찐감자, 우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥,<br>우유② |
| 열량/단백질 | 413/17 | 442/19 | 438/14 | 439/16 | 449/17 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화-김치 없는 날) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 오전간식 | 귤 | 두부양파죽⑤, 치즈② | 배 | 쇠고기무죽⑯ | 샤인머스켓 |
| 점 심 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>감자스프<br>&식빵토핑(크루통)<br>①②⑤⑥⑮⑯<br>돈까스①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>콘파프리카무침<br>파인애플 | 백미밥<br>돈육우거지국⑤⑥⑩<br>들기름두부구이⑤<br>느타리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | ②NEW새우양배추카레볶<br>음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱<br>달걀팟국①<br>애호박나물⑤⑥⑨<br>짜먹는요거트②<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 카스테라①②⑤⑥,<br>우유② | 찐어묵⑤⑥, 보리차 | 핫도그①②⑤⑥⑩⑯,<br>우유② | 찐고구마, 우유② | 약과①②⑤⑥, 우유② |
| 열량/단백질 | 434/17 | 440/19 | 415/18 | 460/17 | 406/17 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수-김장 하는 날) | 19(목) | 20(금) |
| 오전간식 | 토마토⑫ | 두부고구마죽⑤ | 청포도 | 달걀브로콜리죽① | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>수제비국⑤⑥<br>쇠고기마파두부⑤⑥⑯<br>세발나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>황태국<br>③닭살양배추볶음<br>⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기주먹밥⑯<br>달걀팟국①⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트② |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑤⑥,<br>우유② | 고구마맛탕⑤, 우유② | 김가루주먹밥⑤⑥,<br>마시는요거트② | 감자버터구이②,<br>우유② | 쌀강정, 우유② |
| 열량/단백질 | 424/16 | 445/18 | 403/16 | 413/18 | 413/12 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목-국 없는 날) | 27(금-생일) |
| 오전간식 | 바나나 | 흰살생선당근죽 | 배 | 두부무죽⑤ | 샤인머스켓 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육데리야끼구이⑤⑥⑩<br>깻잎무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>쇠고기무조림⑤⑥⑯<br>고사리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>④양배추사과샐러드<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>닭튀김⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑤⑥, 우유② | 옥수수치즈전①②⑤⑥,<br>보리차 | 로제스파게티②⑤⑥⑩<br>⑫⑮⑯⑱, 우유② | 찐단호박, 우유② | 케익(롤케익), 우유② |
| 열량/단백질 | 397/19 | 467/21 | 431/17 | 447/15 | 395/16 |
| 일 자 | 30(월) | 11월 '양배추' | | 11월 '표준레시피' | 구리시센터 유튜브 |
| 오전간식 | 배 | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육메추리알장조림<br>①⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥,<br>우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 410/17 | | | | |

'푸드브릿지
(food+bridge)'



①1단계:친해지기 ②2단계:간접노출
③3단계:소극적노출 ④4단계:적극적노출

푸드브릿지
관찰놀이 영상 보기

| 알레르기 유발 식품 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장<br>*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |
|---|---|

| 원산지표시 | 쌀 | | | 콩 | 김치 (배추김치, 깍두기) | | 다랑어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부류 | 배추, 무 | 고춧가루 | 참치 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양선 |

| 소 | 돼지 | 닭 | 고등어 | 가자미 |
|---|---|---|---|---|
| 국내산<br>한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 미국산 |

| 식육·어육 가공품 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 떡갈비<br>돼지고기<br>-국내산<br>및<br>외국산 | 치킨너겟<br>닭-<br>국내산 | 돈까스<br>돼지고기-<br>국내산 | 훈제오리<br>오리-<br>국내산 | 핫도그<br>소세지-<br>외국산<br>및 미국산 |

*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

구리시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

# 11월 유아 (만3세) 식단

시 설 명:구리사랑어린이집
영양사명: 이고은 영양사

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 키위 | 흰살생선연근죽 | 청포도 | 달걀양배추죽① | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>오징어간장조림⑤⑥⑰<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>온두부&양념장⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육갈비양념구이⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>새우살청경채국⑨<br>쇠고기브로콜리볶음<br>⑤⑥⑯<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>무챗국⑤⑥<br>훈제오리채소찜②⑤⑥⑯<br>숙주미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥,<br>우유② | 찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑯<br>⑱, 우유② | 다진유부주먹밥⑤⑥,<br>마시는요거트② | 찐감자, 우유② | 프렌치토스트①②⑤⑥,<br>우유② |
| 열량/단백질 | 635/27 | 680/29 | 674/22 | 676/25 | 691/26 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화-김치 없는 날) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 오전간식 | 귤 | 두부양파죽⑤, 치즈② | 배 | 쇠고기무죽⑯ | 샤인머스켓 |
| 점 심 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>감자스프<br>&식빵토핑(크루통)<br>①②⑤⑥⑮⑯<br>돈까스①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>콘파프리카무침<br>파인애플 | 백미밥<br>돈육우거지국⑤⑥⑩<br>들기름두부구이⑤<br>느타리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우양배추카레볶음밥②⑤⑥⑨⑫⑯⑱<br>달걀팟국①<br>애호박나물⑤⑥⑨<br>짜먹는요거트②<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 카스테라①②⑤⑥,<br>우유② | 찐어묵⑤⑥, 보리차 | 핫도그①②⑤⑥⑩⑯,<br>우유② | 찐고구마, 우유② | 약과①②⑤⑥, 우유② |
| 열량/단백질 | 668/27 | 677/30 | 639/28 | 672/24 | 624/26 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수-김장 하는 날) | 19(목) | 20(금) |
| 오전간식 | 토마토⑫ | 두부고구마죽⑤ | 청포도 | 달걀브로콜리죽① | 배 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>수제비국⑤⑥<br>쇠고기마파두부⑤⑥⑯<br>세발나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>황태국<br>닭살양배추볶음<br>⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기주먹밥⑯<br>달걀팟국①⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트② |
| 오후간식 | 잼샌드위치①②⑤⑥,<br>우유② | 고구마맛탕⑤, 우유② | 김가루주먹밥⑤⑥,<br>마시는요거트② | 감자버터구이②,<br>우유② | 쌀강정, 우유② |
| 열량/단백질 | 652/25 | 685/28 | 621/25 | 635/28 | 635/18 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목-국 없는 날) | 27(금-생일) |
| 오전간식 | 바나나 | 흰살생선당근죽 | 배 | 두부무죽⑤ | 샤인머스켓 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육데리야끼구이⑤⑥⑩<br>깻잎무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>쇠고기무조림⑤⑥⑯<br>고사리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기하이라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>양배추사과샐러드<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>닭튀김⑤⑥⑦<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑤⑥, 우유② | 옥수수치즈전①②⑤⑥,<br>보리차 | 로제스파게티②⑤⑥⑩<br>⑫⑮⑯⑱, 우유② | 찐단호박, 우유② | 케익(롤케익), 우유② |
| 열량/단백질 | 611/29 | 718/33 | 663/25 | 688/22 | 608/24 |
| 일 자 | 30(월) | 11월 '양배추' | | 11월 '표준레시피' | 구리시센터 유튜브 |
| 오전간식 | 배 | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육메추리알장조림<br>①⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥,<br>우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 626/26 | | | | |

'푸드브릿지 (food+bridge)'



1단계:친해지기 2단계:간접노출
3단계:소극적노출 4단계:적극적노출

푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기

**알레르기 유발 식품**: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

**원산지표시**

| 쌀 | | | 콩 | 김치 (배추김치, 깍두기) | | 다랑어 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부류 | 배추, 무 | 고춧가루 | 참치 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양선 |

| 소 | 돼지 | 닭 | 고등어 | 가자미 |
|---|---|---|---|---|
| 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 미국산 |

**식육·어육 가공품**

| 떡갈비 | 치킨너겟 | 돈까스 | 훈제오리 | 핫도그 |
|---|---|---|---|---|
| 돼지고기-국내산 및 외국산 | 닭-국내산 | 돼지고기-국내산 | 오리-국내산 | 소세지-외국산 및 미국산 |

*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.