11월 식 단 표 - 만13~36개월

모아맘보육재단소속영양사<면허번호-146053>

화서경기도청어린이집

구분	월	화	수	목	금	1일 에너지 영아 1000kcal 유아 1400kcal
날짜	2일	3일	4일	5일	6일	
오전간식	단호박죽/바나나	치즈죽②/단감	한우채소죽⑯/샤인머스캣	브로콜리죽/방울토마토⑫	새우살죽⑨/밀감(귤)	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 등갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부강정①⑤⑥ 구이김 오이탕탕이 깍두기⑤⑨	*일품요리 채소볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 도라지나물⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 황태무국⑤⑥ 허브닭살버터구이⑤⑥⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	저염,저당으로 조리하여 제공하며 화학조미료를 일절 사용하지 않습니다. 화서경기도청어린이집에서는 개원이래 소고기는 한우만을 사용하고 있으며 도축검사 증명서와 축산물 등급판정 확인서를 받아 사용하고 있습니다. 또한 대부분의 식재료를 CJ프레시웨이에서 공급받고 있습니다. 식단을 확인하시고 알레르기가 있는 영·유아는 알려주시기 바랍니다. 대체음식을 보내주시면 제공하도록 하겠습니다. 식류의 밀가루제품은 우리밀을 쓰고 있습니다.
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑯/요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
늦은간식	찐감자/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	바나나/요거트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	구운계란①/미숫가루②	
열량/단백질	673/28	659/29	716/31	655/29	667/29	
원산지표기	돼지고기(등갈비):국내산	두부(콩류):국내산 소고기(한우):국내산	소고기(한우),돼지고기:국내산	소고기(한우):국내산	황태(수산물가공품):러시아산 새우(수산물):국내산/닭고기:국내산	
날짜	9일	10일	11일	12일	13일	
오전간식	두부죽⑤/키위	채소죽/샤인머스캣	흑임자죽/배	버섯죽/사과	누룽지죽/바나나	
점심	잡곡밥 들깨우거지국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/둥굴레차	해물부추전①②⑤⑥⑰/우유②	감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/우유②	우리밀머핀①②⑤⑥/우유②	
늦은간식	구운계란①/미숫가루②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	바나나/요거트②	물만두①②⑤⑥⑩/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	
열량/단백질	645/28	669/29	709/31	654/28	635/27	
원산지표기	콩나물,두부(콩류):국내산 돼지고기:국내산	오징어,새우(수산물):국내산 소고기(한우):국내산	유부(콩류):국내산 돼지고기:국내산/연어(수산물):노르웨이	콩나물(콩류):국내산 돼지고기:국내산/코다리:러시아산	닭고기:국내산	
날짜	16일	17일	18일	19일	20일	<11월 생일>
오전간식	모듬채소죽/바나나	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀채소죽/샤인머스캣	팥죽/배	타락죽②/방울토마토⑫	
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 코울슬로①⑤ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 꿔바로우①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 치즈계란말이①②⑤⑥ 양배추쌈장무침⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨	이슬반 '모승우'
오후간식	한우주먹밥⑤⑥⑯/보리차	핫케이크①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑱/요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②	
늦은간식	찐고구마/우유②	바나나/요거트②	구운계란①/미숫가루②	마들렌①②⑤⑥/우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	
열량/단백질	654/27	649/29	718/29	636/28	668/29	
원산지표기	고등어(수산물):국내산 소고기(한우):국내산	닭고기:국내산	새우(수산물):국내산 돼지고기:국내산	오징어(수산물):국내산 돼지고기:국내산	소고기(한우):국내산	
날짜	23일	24일	25일	26일	27일	< 11월 행사 >
오전간식	달걀죽①/키위	애호박죽/사과	한우채소죽⑯/배	버섯채소죽/밀감(귤)	누룽지죽/바나나	
점심	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 톳무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 양지미역국⑤⑥⑯ 한우불고기⑤⑥⑯ 한식잡채①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 비빔밥①⑤⑥⑩ 아욱국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	10일 '디스커버스'견학 24일 '생일파티' 27일 '수원아트홀'공연
오후간식	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	생일케익①②⑤⑥/우유②	김치치즈전①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/우유②	크로와상①②⑤⑥/우유②	
늦은간식	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	군만두①②⑤⑥⑩/우유②	바나나/요거트②	씨리얼⑤⑥/우유②	구운계란①/미숫가루②	
열량/단백질	647/29	720/31	689/30	659/29	645/28	
원산지표기	순두부,유부(콩류):국내산 돼지고기:국내산/만두(식육가공품):국내산	소시지(식육가공품):국내산 소고기(한우),돼지고기:국내산	소고기(한우):국내산 돼지고기:국내산/만두(식육가공품):국내	닭고기:국내산 오징어,새우(수산물):국내산	두부,콩나물(콩류):국내산 삼치(수산물):국내산/차돌박이(한우):국내산	
날짜	30일					< 원산지 표기 >
오전간식	영양닭죽⑮/방울토마토⑫					
점심	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨					쌀(밥/죽/누룽지/흑미/현미/보리/찹쌀) 전체 국내산 김치(배추,무) : 국내산 고춧가루 : 국내산 소금 : 국내산
오후간식	채소주먹밥⑤⑥/보리차					
늦은간식	바나나/요거트②					
열량/단백질	679/29					
원산지표기	소고기(한우),닭고기:국내산 만두(식육가공품):국내산					

알레르기 유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

*위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다.
*화서경기도청어린이집은 모아맘식단을 사용하고 있습니다.