# 11월 식단표 / 온사랑 어린이집

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 감수완료 이시연

| 날짜/요일 | 2 / 월 | 3 / 화 | 4 / 수 | 5 / 목 | 6 / 금 | 7 / 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 달걀김죽①⑤ | 두부깻잎죽⑤ | 근대죽⑤⑥ | 가자미죽⑤⑥ | 오이죽 | 양파죽 |
| 점 심 | 차조밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱<br>브로콜리무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>명엽채볶음⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지고기볶음밥⑤⑥⑩<br>달걀팟국①⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기찹쌀구이⑤⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>닭살간장조림⑤⑥⑮<br>무당근볶음⑤<br>배추김치⑨ | 고기국수⑤⑥⑩<br>백미밥1/2<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 군고구마/우유② | 샤인머스캣/우유② | 바나나/우유② | 수제비⑤⑥ | 키위<br>/떠먹는요구르트② | |
| 열량/단백질 | 487/19 | 408/21 | 412/18 | 449/15 | 414/19 | 326/12 |
| 날짜/요일 | 9 / 월 | 10 / 화 | 11 / 수【국없는DAY】 | 12 / 목 | 13 / 금 | 14 / 토 |
| 오전간식 | 소고기죽⑯ | 모둠버섯죽 | 기장죽 | 연근죽 | 청경채죽 | 오트밀죽② |
| 점 심 | 흑미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>황탯국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>김구이⑤<br>배추김치⑨ | 닭살카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>맛살볶음<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱<br>깍두기⑨<br>요구르트② | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>두부데리야끼조림<br>⑤⑥⑮⑯⑱<br>숙주무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>임연수구이⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>무된장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 찐단호박/우유② | 배/우유② | 배추전①⑤⑥ | 찐만두<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ | 바나나/우유② | |
| 열량/단백질 | 434/21 | 403/22 | 434/16 | 410/15 | 433/19 | 314/12 |
| 날짜/요일 | 16 / 월 | 17 / 화 | 18 / 수 | 19 / 목 | 20 / 금 | 21 / 토 |
| 오전간식 | 아욱죽⑤⑥ | 당근스프②⑤⑥⑮⑯ | 치즈죽② | 닭살죽⑮ | 찹쌀죽 | 우엉죽 |
| 점 심 | 기장밥<br>팽이맑은국⑤⑥<br>오리고기구이⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>소고기양파볶음⑤⑥⑯<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 간장오징어덮밥⑤⑥⑰<br>콩나물국⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>소고기된장국⑤⑥⑯<br>볼어묵볶음<br>①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>무생채<br>배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>채소춘권⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥<br>①②⑤⑥⑨⑮⑯⑱ | 샤인머스캣/우유② | 두부샐러드<br>①②④⑤⑥⑧⑯ | 배/우유② | 귤/우유② | |
| 열량/단백질 | 396/13 | 444/22 | 417/18 | 410/20 | 417/17 | 310/7 |
| 날짜/요일 | 23 / 월 | 24 / 화【생일】 | 25 / 수【면DAY】 | 26 / 목 | 27 / 금 | 28 / 토 |
| 오전간식 | 게살죽<br>①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ | 파프리카죽 | 브로콜리죽 | 김가루죽⑤ | 누룽지죽 | 녹두죽 |
| 점 심 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>소고기조림⑤⑥⑯<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 우동⑤⑥⑨⑱<br>백미밥1/3<br>치킨까스<br>①②⑤⑥⑩⑮⑯<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>연근무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>바지락맑은국⑤⑥⑱<br>삼색달걀찜①<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살채소덮밥⑤⑥⑮<br>양배추국⑤⑨<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마/매실차 | 케이크①②⑤⑥<br>/요구르트② | 배/우유② | 당근스틱<br>/떠먹는요구르트② | 찰보리빵①②⑤⑥<br>/우유② | |
| 열량/단백질 | 451/19 | 419/16 | 462/21 | 446/20 | 451/16 | 312/16 |
| 날짜/요일 | 30 / 월 | | | | | |
| 오전간식 | 깨죽 | | | | | |
| 점 심 | 차조밥<br>어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱<br>두부부침*양념장①⑤⑥<br>근대무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 연두부⑤/보리차 | | | | | |
| 열량/단백질 | 369/13 | | | | | |

| 원산지표시 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 콩 두부류 | 닭고기 | 돼지고기 | 오리고기 | 소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) | | 배추김치 | |
| | | | | | 국거리용 | 볶음 및 찜류 등 | 배추 | 고춧가루 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 (육우) | 국내산 | 국내산 |
| 오징어 | 고등어 | 식육 가공품 | 함박스테이크 | | 치킨까스 | | | |
| | | | 돼지고기 | 소고기 | 닭고기 | | | |
| 국내산 | 노르웨이산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | |

**알림**

★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.

- 원산지: * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.
- 알레르기:
  * 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.
  * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.
  * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):
  ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- 배식: * 둥근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.
  ** 영아에게 제공되는 김치는 맵지 않은 형태(백김치, 씻은 김치 등)로 선택하여 제공하시길 권장합니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.
☑ 본식단은 원의 요청에 따라 변경·감수되었음을 알려드립니다.

<글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>