11월 식단표

과천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	채소스틱떠먹는요구르트②	제철과일,치즈②	제철과일,우유②	두부당근죽⑤⑥	채소스프②⑥	흑임자죽
점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 김치⑨,제철과일 (또는 근대나물⑤⑥)	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	스크램블에그, 차①②⑤	단호박전,차⑤⑥	찐감자,두유⑤	
열량/단백질	413 kcal / 17 g	441 kcal / 20 g	420 kcal / 14 g	449 kcal / 18 g	416(410) kcal / 17(17) g	282 kcal / 7 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	제철과일,우유②	현미씨리얼,우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	제철과일,치즈②	호박죽⑤⑥	오곡죽
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 생선구이⑤⑥ 연근유자청무침 김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 차①⑤	물만두,제철과일⑤⑥⑩	찐고구마,차	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	447 kcal / 18 g	433 kcal / 14 g	427 kcal / 20 g	423 kcal / 13 g	435 kcal / 13 g	277 kcal / 7 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	제철과일,우유②	흰살생선죽⑤⑥	제철과일,우유②	채소죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 김치⑨	잡곡밥 흰살생선맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 김치⑨,짜먹는요구르트② (또는 방풍나물⑤⑥)	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 제철과일
오후간식	단호박찜,차	치즈스틱, 제철과일①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*과일잼, 우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질	424 kcal / 15 g	435 kcal / 20 g	418 kcal / 19 g	451 kcal / 16 g	442(406) kcal / 23(22) g	283 kcal / 8 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼,우유②	제철과일,우유②	제철과일,두유⑤	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 생선감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 김치⑨	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식	플레인요거트,제철과일②	연근탕수*소스⑤⑥	으깬고구마범벅,차①⑤	크림소스푸실리파스타 ②⑥	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	426 kcal / 16 g	448 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g	281 kcal / 11 g
날 짜	30(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 김치⑨					
오후간식	감자버터구이,차②					
열량/단백질	431 kcal / 17 g					

<알레르기 유발식품>

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.

"국없는날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.

※ 연령발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.

원산지 표시

쌀		콩		김치		쇠고기(국내산)
밥/죽		두부류	콩비지	배추	고춧가루	한우
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			식육 · 어육 가공품
			명태(동태)	고등어		
국내산	국내산	국내산	원양산	국내산		

식육 · 어육 가공품							
어묵		돈육강정		크래미	참치(다랑어)	미트볼	
오징어, 갈치, 명태	러시아산	돼지고기	국내산	오징어, 갈치, 명태	러시아산	국내 산	돼지고기 국내산 쇠고기 국내산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)