11월 삼평어린이집 식단

삼평 어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
일 자	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7
오전 간식	양파크림스프	제철과일	비요뜨	표고채소죽	제철과일	유기농우유
오전 이유식	양파크림스프	갈은 제철과일	플레인요거트	표고채소죽	갈은 제철과일	
중 식	백미밥 소고기샤브국 진미채볶음 브로콜리참깨무침 배추김치/백김치	차조밥 감자양파국 동그랑땡 두부톳무침 곽두기/안매운곽두기	찰숨찹쌀밥 두부된장국 돈육보쌈 양배추쌈/쌈장 배추김치/백김치	현미밥 콩나물국 안매운닭갈비 청경채무침 곽두기/안매운곽두기	백미밥 맑은미역국 가자미구이 감자채볶음 배추김치/백김치	날치알밥 팽이장국 구이김 곽두기/안매운곽두기
오후 간식	토마토스파게티	찐고구마/유기농우유	사과잼쿠키/과·채주스	치즈어묵바	고구마케이크/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	소고기채소죽	으깬고구마	양배추채소죽	닭살채소죽	미역채소죽	
일 자	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
오전 간식	양송이크림스프	제철과일	제철과일	새우채소죽	짜요짜요/유기농치즈	짜요짜요/유기농치즈
오전 이유식	양송이크림스프	갈은 제철과일	갈은 제철과일	새우채소죽	아기치즈/두유	
중 식	백미밥 백부대찌개 돈육채소볶음 애호박나물볶음 곽두기/안매운곽두기	수수밥 들깨뭇국 소고기누들불고기 시금치무침 배추김치/백김치	닭고기카레덮밥 미소된장국 오징어링/게찹 그린샐러드 배추김치/백김치	흑미밥 배추된장국 낙지채소볶음 구이김 곽두기/안매운곽두기	백미밥 두부계란국 닭고기바베큐볶음 숙주나물무침 배추김치/백김치	계란볶음밥 미소장국 구이김 곽두기/안매운곽두기
오후 간식	볶음우동	찐단호박/유기농우유	후리가게밥	미니핫도그/게찹	치즈롤인/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	애호박채소죽	으깬단호박	두부채소죽	배추채소죽	닭살채소죽	
일 자	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
오전 간식	감자크림스프	제철과일	바나나	누룽지	플레인요거트	검은콩두유
오전 이유식	감자크림스프	갈은 제철과일	갈은바나나	누룽지	플레인요거트	
중 식	백미밥 근대된장국 제육볶음 우엉조림 배추김치/백김치	기장밥 콩나물김치국 마파두부 비타민나물무침 곽두기/안매운곽두기	백미밥 순살북엇국 계란말이 콩나물무침 배추김치/백김치	강황밥 안매운해물짬뽕국 돈육곤약장조림 취나물볶음 곽두기/안매운곽두기	백미밥 얼갈이된장국 고등어무조림 청포묵김가루무침 배추김치/백김치	참치마요덮밥 맑은미역국 구이김 곽두기/안매운곽두기
오후 간식	물만둣국	찐고구마/유기농우유	마들렌/요구르트	김말이튀김	슈크림빵/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	타락죽	으깬고구마	계란노른자죽	새우채소죽	얼갈이채소죽	
일 자	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
오전 간식	브로콜리크림스프	제철과일	검은콩두유	닭살채소죽	제철과일	플레인요거트
오전 이유식	브로콜리크림스프	갈은 제철과일	검은콩두유	닭살채소죽	갈은 제철과일	
중 식	백미밥 순두부백탕 크랜베리멸치볶음 고사리나물볶음 곽두기/안매운곽두기	홍국찹쌀밥 모둠어묵전골 닭살간장조림 연근조림 배추김치/백김치	찹쌀밥 소고기미역국 닭봉후라이 한식잡채 배추김치/백김치	율무밥 청국장찌개 목살스테이크 새송이버섯볶음 배추김치/백김치	백미밥 버섯된장국 두부양념조림 얼갈이무침 알라리김치/백김치	후리가게주먹밥 우동장국 구이김 곽두기/안매운곽두기
오후 간식	유부우동	찐감자/유기농우유	생일케이크/요구르트	츄러스	찐빵/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	순두부채소죽	으깬감자	소고기채소죽	버섯채소죽	두부채소죽	
일 자	11/30					
오전 간식	고구마크림스프					
오전 이유식	고구마크림스프					
중 식	백미밥 소고기육개장 어묵채소볶음 참나물무침 배추김치/백김치					
오후 간식	온메밀국수					
오후 이유식	소고기채소죽					



원산지 표시

쌀(밥,죽,누룽지)-국내산 / 찹쌀, 현미, 흑미-국내산 / 콩류(두부,콩국수,콩비지)-국내산 / 배추김치(배추,고춧가루)-국내산 / 소고기(한우)-국내산 돼지고기-국내산 / 베이컨-외국산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-국내산 / 육가공품 -국산 / 갈치, 넙치, 다랑어, 조피볼락, 고등어, 오징어, 꽃게, 조기, 낙지-국내산 / 명태(동태,코다리)-러시아산 / 진미채-페루산 / 명엽채-베트남산 수산 가공품의 원산지(외국산)는 식단표에 별도 표시

알러지 등 알림 사항

** 이유식은 0세(3월~8월)까지만 제공되며, 중식의 경우 영아반은 백김치로 제공됩니다.
** 아이들에게 신선하고 안전한 바른먹거리를 제공하고 있으며, 성남시 공동구매 급식업체에서 식재료를 제공받습니다.

** 싱겁고 건강한 식습관을 위해 국의 염도를 0.3~0.5%로 조리합니다.
** 알레르기 대체식품으로(두유/김)이 제공됩니다.
** 위 식단은 어린이집 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

국공립 삼평어린이집