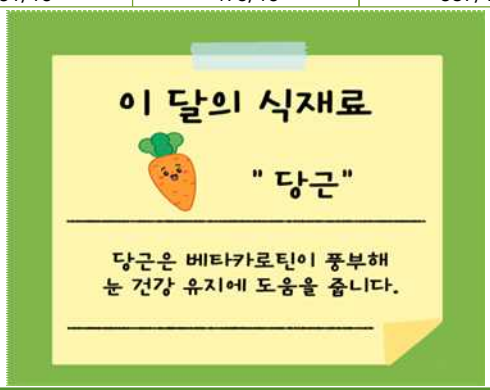
[1-2세 식단표]

안양시어린이급식관리지원센터

새샘어린이집 11월 점심식단표

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7 입동
오전간식	잘게자른사과/우유②	당근스틱/우유②	치즈죽②	잘게자른홍시	잘게자른씨없는포도/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른배
오후간식	찐감자/보리차	온메밀국수③⑤⑥	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	모닝빵①②⑥/우유②	삶은달걀①/둥굴레차	
열량/단백질	423/16	424/16	450/11	479/19	360/17	375/15
	9	10	11	12	13	14
오전간식	시리얼&우유②⑤	오이스틱/마시는요구르트②	차조근대죽	잘게자른배/우유②	잘게자른귤	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/결명자차	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	465/19	456/13	539/18	482/19	472/19	402/17
	16	17	18	19	20	21
오전간식	잘게자른바나나	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	양송이버섯죽	잘게자른씨없는포도/우유②	잘게자른단감	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 배추김치⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기양파볶음밥⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 사과
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	482/19	517/22	551/19	506/20	426/16	380/13
	23	24	25	26	27	28
오전간식	시리얼&우유②⑤	오이스틱/치즈②	브로콜리죽	잘게자른배	잘게자른방울토마토⑫/두유⑤	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	꼬마채소주먹밥⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	494/17	335/14	515/19	431/15	490/16	387/16
	30					
오전간식	잘게자른배					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	단호박샐러드①②⑤/우유②					
열량/단백질	414/16					



원산지	쌀	배추김치	육류			수산물	식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기 국내산(택 1)	돼지고기	닭고기	고등어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	연두부
	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우		오리고기		오징어실채					
	국내산	국내산	☐ 젖소		국내산		오징어	원양어선산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								

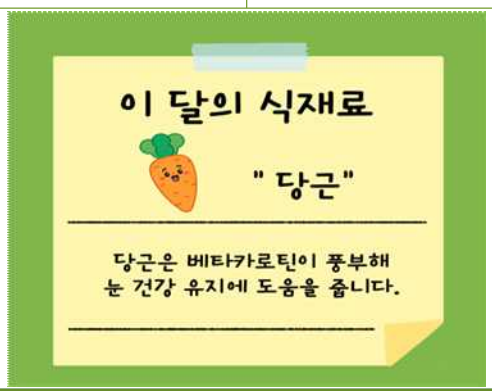
[1-2세 식단표]

안양시어린이급식관리지원센터

새샘어린이집 11월 저녁식단표

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑰ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우엉들깨탕 두부잔멸치볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 배추김치⑨
열량/단백질	226/13	233/11	251/9	233/9	219/10
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	219/10	245/10	221/9	200/9	202/10
	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 배추김치⑨	수수밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	207/9	264/8	236/10	226/9	218/10
	23	24	25	26	27
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 훈제오리구이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기무찜⑤⑥⑯ 미나리당근나물 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	215/11	240/8	207/7	287/8	219/9
	30				
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 깍두기⑨				
열량/단백질	211/7				



원산지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기 국내산 (택 1)	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시				두부	순두부
	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산			국내산	국내산
	누룽지	고춧가루											
	국내산	국내산											
가공품	훈제오리												
	오리고기산	국내산											

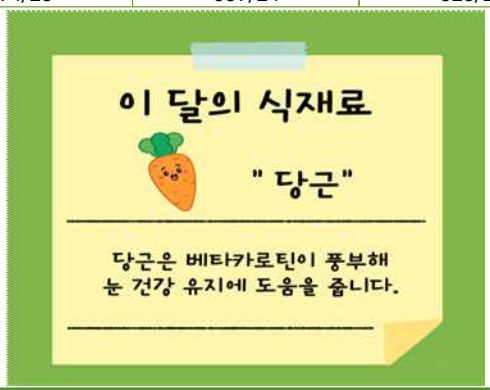
[3-5세 식단표]

안양시어린이급식관리지원센터

새샘어린이집 11월 점심식단표

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7 입동
오전간식	사과/우유②	당근스틱/우유②	치즈죽②	홍시	잘게자른씨없는포도/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 배
오후간식	찐감자/보리차	온메밀국수③⑤⑥	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	모닝빵①②⑥/우유②	삶은달걀①/둥굴레차	
열량/단백질	580/21	583/21	631/16	667/25	522/24	507/20
	9	10	11	12	13	14
오전간식	시리얼&우유②⑤	오이스틱/마시는요구르트②	차조근대죽	배/우유②	귤	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/결명자차	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	613/26	654/18	759/25	671/26	656/27	549/22
	16	17	18	19	20	21
오전간식	바나나	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	양송이버섯죽	잘게자른씨없는포도/우유②	단감	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 배추김치⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기양파볶음밥⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 사과
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	671/26	748/31	778/26	709/27	586/22	515/16
	23	24	25	26	27	28
오전간식	시리얼&우유②⑤	오이스틱//치즈②	브로콜리죽	배	잘게자른방울토마토⑫/두유⑤	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	꼬마채소주먹밥⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	659/22	483/19	722/26	594/20	659/24	525/21
	30					
오전간식	배					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	단호박샐러드①②⑤/우유②					
열량/단백질	567/21					



원산지	쌀	배추김치	육류			수산물	식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기 국내산(택 1)	돼지고기	닭고기	고등어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	연두부
	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우		오리고기		오징어실채					
	국내산	국내산	☐ 젖소		국내산		오징어	원양어선산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								

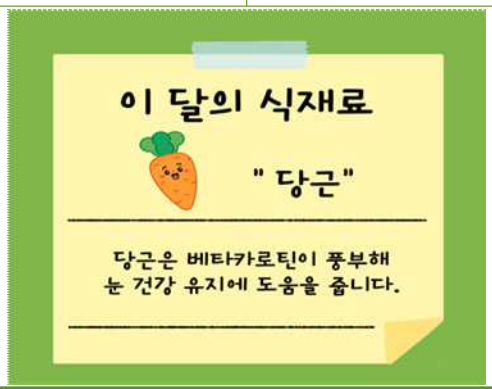
[3-5세 식단표]

안양시어린이급식관리지원센터

새샘어린이집 11월 저녁식단표

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑰ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우엉들깨탕 두부잔멸치볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 배추김치⑨
열량/단백질	348/20	358/16	387/14	358/13	337/16
	9	10	11	12	13
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	337/15	377/15	340/14	308/14	310/15
	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 배추김치⑨	수수밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	318/14	406/12	363/16	347/14	336/16
	23	24	25	26	27
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 훈제오리구이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기무찜⑤⑥⑯ 미나리당근나물 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	330/16	369/13	318/11	441/12	337/14
	30				
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 깍두기⑨				
열량/단백질	324/11				



원산지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기 국내산 (택 1)	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	가쓰오부시				두부	순두부
	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산			국내산	국내산
	누룽지	고춧가루											
	국내산	국내산											
가공품	훈제오리												
	오리고기산	국내산											