

11월

인덕원어린이집
만 1-2세 식단표

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	밤죽	당근죽	김가루죽	연근죽	두부부추죽⑤
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/보리차 사과	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유② 키위	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차 배	안매운김치전①⑤⑥⑨ /우유②
저녁	찹쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운짬뽕국⑤⑰ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 우엉들깨탕 두부잔멸치볶음⑤⑥ 단호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기고구마찜⑤⑥⑯ 배추무침 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은순두부탕①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 참나물무침 배추김치⑨	기장밥 쇠고기청경챗국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	게살치즈죽②⑧	닭살숙주죽⑮	차조근대죽	누룽지죽	얼갈이죽	쇠고기스프②⑥⑯
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥ 단감	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유② 배	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유② 귤	꼬마채소주먹밥⑤./ 보리차
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑨ 애호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	새우살미역죽⑨	시금치타락죽②	양송이버섯죽	무죽	콩나물죽⑤	황태채죽
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감
오후간식	감자범벅②/우유② 바나나	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유② 귤	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유② 키위	구운달걀①/우유②
저녁	쌀밥 알배기배춧국 두부부침①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 달걀탕① 임연수조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 다시마된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 세발나물 배추김치⑨	수수밥 양배춧국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27	28
오전간식	달걀양배추죽①	아욱치즈죽②	브로콜리죽	흰살생선죽	차조파프리카죽	단호박스프②⑥
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차/배	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유② 잘게자름(방울)토마토⑫	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②/ 귤	꼬마잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 혼제오리구이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육무찜⑤⑥⑩ 미나리당근나물 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 쇠고기얼갈이볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
	30	♥생일식단	★나들이식단			
오전간식	참치채소죽					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	꼬마닭살주먹밥⑤⑥⑮ 잘게자른(방울)토마토⑫			
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②/사과					
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 잘게자른깍두기⑨					

이 달의 식재료



"당근"

당근은 베타카로틴이 풍부해
눈 건강 유지에 도움을 줍니다.



11월

인덕원어린이집
만 3-5세 식단표

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	밤죽	당근죽	김가루죽	연근죽	두부부추죽⑤
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/보리차 사과	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유② 키위	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차 배	안매운김치전①⑤⑥⑨ /우유②
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	기장밥 쇠고기청경챗국⑤⑥⑯ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	게살치즈죽②⑧	닭살숙주죽⑮	차조근대죽	누룽지죽	얼갈이죽	쇠고기스프②⑥⑯
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	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 단감	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유② 배	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유② 귤	꼬마채소주먹밥⑤./ 보리차
저녁	차조밥 맑은시금칫국⑤⑥ 안매운돈육주물럭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀양파볶음①⑤ 우거지무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑯ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑦ 애호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	새우살미역죽⑨	시금치타락죽②	양송이버섯죽	무죽	콩나물죽⑤	황태채죽
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	감자범벅②/우유② 바나나	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유② 귤	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유② 키위	구운달걀①/우유②
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	쌀밥 콩나물국⑤ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27	28
오전간식	달걀양배추죽①	아욱치즈죽②	브로콜리죽	흰살생선죽	차조파프리카죽	단호박스프②⑥
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차/배	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유② 잘게자름(방울)토마토⑫	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②/ 귤	꼬마잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차
저녁	쌀밥 우거짓국⑤⑥ 쇠고기케첩조림⑤⑥⑫⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자팟국⑤⑥ 혼제오리구이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국⑨ 두부강정①⑤⑥ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육무찜⑤⑥⑩ 미나리당근나물 배추김치⑨	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 시금치들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기얼갈이볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
	30	♥생일식단	★나들이식단			
오전간식	참치채소죽					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마닭살주먹밥⑤⑥⑮ 잘게자른(방울)토마토⑫			
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②/사과					
저녁	찹쌀밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 사각어묵볶음⑤⑥ 봄동무침 깍두기⑨					

이 달의 식재료



" 당근"

당근은 베타카로틴이 풍부해
눈 건강 유지에 도움을 줍니다.