

11월 임광어린이집 식단표

만 3~5세

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성 : 안양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	당근스틱/떠먹는요구르트②	김가루죽	배	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&달걀후라이①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	사과/우유②	잔치국수①⑤⑥⑯	찐감자/우유②	모닝빵①②⑥/우유②	잘게자른꿀떡/둥굴레차	
열량/단백질	660/24	591/21	645/19	681/25	546/16	494/17
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	누룽지죽	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	차조근대죽	샤인머스캣	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	단감/우유②	깻잎부침개①⑤⑥	찐단호박/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	598/24	651/19	606/22	682/25	716/28	605/23
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	새우살미역죽⑨	오이스틱/떠먹는요구르트②	양송이버섯죽	배	콩나물죽⑤	황태채죽
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	바나나/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	찐단호박/우유②	스폰지빵①②⑥/우유②	잘게자른바람떡/우유②	
열량/단백질	724/29	750/31	695/23	711/25	707/25	511/20
	23	24	25 Clean Day	26	27 생일	28
오전간식	달걀양배추죽①	당근스틱/떠먹는요구르트②	브로콜리죽	샤인머스캣	차조파프리카죽	단호박스프②⑥
점심	찹쌀밥 감자된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 깍두기⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	사과/우유②	찐고구마/매실차	후레쉬번①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	562/21	485/17	722/26	489/18	829/28	549/19
	30					
오전간식	참치채소죽					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	배/우유②					
열량/단백질	609/24					



* 식단의 메뉴는 식자재 업체의 사정, 경기 과일농협의 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

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

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	호주산								

식품의약품안전처 경기도 GYEONGGI-DO 안양시 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



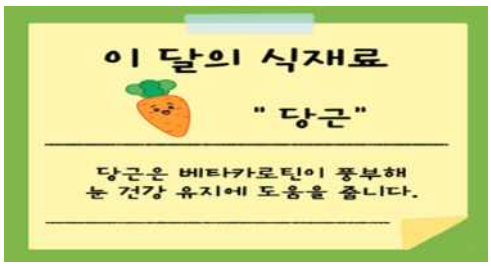
11월 임광어린이집 식단표

만 1~2세

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

작성 : 안양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	당근스틱/떠먹는요구르트②	김가루죽	잘게자른배	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	참치버섯밥&달걀후라이①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른씨없는포도
오후간식	잘게자른사과/우유②	잔치국수①⑤⑥⑯	찐감자/우유②	모닝빵①②⑥/우유②	잘게자른꿀떡/둥굴레차	
열량/단백질	474/18	415/16	465/15	487/19	355/11	321/11
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	누룽지죽	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	차조근대죽	잘게자른샤인머스캣	얼갈이죽	쇠고기스프②⑥⑯
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른파인애플
오후간식	단감/우유②	깻잎부침개①⑤⑥	찐단호박/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	434/18	454/14	440/16	489/19	511/20	393/15
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	새우살미역죽⑨	오이스틱/떠먹는요구르트②	양송이버섯죽	잘게자른배	콩나물죽⑤	황태채죽
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감
오후간식	잘게자른바나나/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	찐단호박/우유②	스폰지빵①②⑥/우유②	잘게자른바람떡/우유②	
열량/단백질	516/21	519/22	497/17	508/18	505/19	332/13
	23	24	25 Clean Day	26	27	28
오전간식	달걀양배추죽①	당근스틱/떠먹는요구르트②	브로콜리죽	잘게자른샤인머스캣	차조파프리카죽	단호박스프②⑥
점심	찹쌀밥 감자된장국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른키위
오후간식	잘게자른사과/우유②	찐고구마/매실차	후레쉬번①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	411/16	346/13	515/19	318/11	584/21	357/13
	30					
오전간식	참치채소죽					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	잘게자른배/우유②					
열량/단백질	442/18					



* 식단의 메뉴는 식자재 업체의 사정, 경기 과일농협의 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

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

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	호주산								

식품의약품안전처 경기도 GYEONGGI-DO 안양시 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management