

11월

별하어린이집
만 1-2세 식단표(일반형)

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	잘게자른사과/우유②	잘게자른바나나/우유②	당근죽	잘게자른귤/떠먹는요구르트②	잘게자른배/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 백김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑱ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 백김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/보리차	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차	
열량/단백질	423/16	468/17	517/16	432/17	353/17	382/15
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	잘게자른단감/치즈②	잘게자른방울토마토⑫	차조근대죽	오이스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른귤	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑱ 연근참깨소스무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 평이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 백김치⑨ 잘게자른파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	368/16	505/14	493/17	414/18	472/19	402/17
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	양송이버섯죽	잘게자른배/치즈②	잘게자른키위	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑱ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주달팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑱	찐단호박/우유②	
열량/단백질	482/19	589/23	511/18	429/17	435/17	377/13
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27	28
오전간식	잘게자른씨없는포도	잘게자른방울토마토⑫/ 우유②	브로콜리죽	잘게자른귤	파프리카스틱/치즈②	우유②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑱ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 백김치⑨ 잘게자른키위
오후간식	치즈채소밥전①②⑤ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	414/12	419/17	479/18	427/16	431/14	387/16
	30	♥생일식단	★나들이식단			
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	꼬마닭살주먹밥⑤⑥⑮ 잘게자른방울토마토⑫			
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②					
열량/단백질	480/21	276/11	127/4			

이 달의 식재료



"당근"

당근은 베타카로틴이 풍부해 눈 건강 유지에 도움을 줍니다.

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

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								



11월

별하어린이집
만 3-5세 식단표(일반형)

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	사과/우유②	바나나/우유②	당근죽	귤/떠먹는요구르트②	배/치즈②	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑱ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/보리차	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥 /옥수수차	삶은달걀①/둥굴레차	
열량/단백질	580/21	650/22	726/21	616/23	511/23	518/20
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	단감/치즈②	잘게자른방울토마토⑫	차조근대죽	오이스틱/떠먹는요구르트②	귤	우유②
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	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	535/23	708/19	689/23	589/25	656/27	549/22
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	바나나	사과/우유②	양송이버섯죽	배/치즈②	키위	우유②
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 ⑤⑱ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	감자범벅②/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	671/26	836/31	717/24	628/24	599/22	510/16
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27	28
오전간식	잘게자른씨없는포도	잘게자른방울토마토⑫/ 우유②	브로콜리죽	귤	파프리카스틱/치즈②	우유②
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	치즈채소밥전①②③ /옥수수차	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	고구마버터구이②/우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	547/17	575/22	667/25	587/21	631/20	525/21
	30	♥생일식단	★나들이식단			
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마닭살주먹밥⑤⑥⑮ 잘게자른방울토마토⑫			
오후간식	단호박샐러드①②⑤/ 우유②					
열량/단백질	620/26	425/17	195/6			



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

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								