

♥11월식단표♥

(만1~2세)

하늘숲 어린이집

영 양 사

:안양시어린이급식관리지원센터 영양팀

▶위 식단은 견학일정과 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.

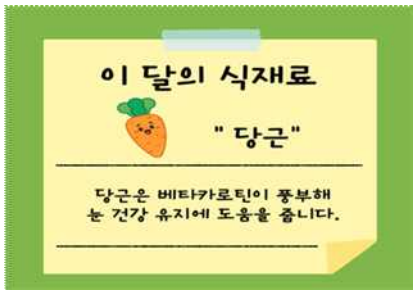
▶식재료 원산지

원산지	쌀	배추김치	육류				수산물			식육·수산물 가공품		콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어	임연수	건새우	명엽채	북어	두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산									
	국내산	국내산	☑ 한우	호주산	국내산	국내산	국내산	미국산	중국산	국내산	러시아	미국산	
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기	오징어	새우살		참치		대구살국	
	국내산	국내산	☐ 젓소				원양산	베트남		다랑어 원양산	대구 미국산		

가공품	너비아니		돈가스		물만두		훈제오리		두부동그랑땡		
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	오리고기	국내산	두부	국내산	

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(생일잔치)	5(운동회)	6	7
오전간식	배/우유②	바나나/우유②	당근죽	샤인머스켓/우유②	사과	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/우유②	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	471/19	468/17	573/21	485/18	478/17	382/15
	9	10	11	12	13	14
오전간식	단감/치즈②	잘게자른(방울)토마토⑫	근대죽	오이스틱/떠먹는요구르트②	배	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 순두부국①⑤⑥ 당근맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	368/16	505/14	535/20	414/18	425/21	402/17
	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과/우유②	바나나/우유②	새송이버섯죽	배/치즈②	샤인머스켓	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	물만두⑤⑥⑩	당근채전①⑤⑥	안흥찐빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	478/17	603/23	486/17	429/17	430/17	377/13
	23	24	25	26	27	28
오전간식	단감/우유②	파인애플/치즈②	열무된장죽⑤⑥	오렌지	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	치즈채소주먹밥	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	시리얼&우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	535/18	367/14	512/19	437/16	431/14	387/16
	30					
오전간식	배/우유②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	단호박샐러드①②⑤					
열량/단백질	344/13					







♥11월 식단표♥

(만3~5세)

하늘숲 어린이집

영 양 사

:안양시어린이급식관리지원센터 영양팀

▶위 식단은 견학일정과 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.

▶식재료 원산지

원산지	쌀	배추김치	육류				수산물			식육·수산물 가공품		콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어	임연수	건새우	명엽채	북어	두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산									
	국내산	국내산	☑ 한우	호주산	국내산	국내산	국내산	미국산	중국산	국내산	러시아	미국산	
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기	오징어	새우살		참치		대구살국	
	국내산	국내산	☐ 젖소				원양산	베트남		다랑어	원양산	대구	미국산

가공품	너비아니		돈가스		물만두		훈제오리		두부동그랑땡		
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	오리고기	국내산	두부	국내산	

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(생일잔치)	5(운동회)	6	7
오전간식	배/우유②	바나나/우유②	당근죽	샤인머스켓/우유②	사과	우유②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨ 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/우유②	온메밀국수③⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	꼬마김가루주먹밥	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	623/24	650/22	811/30	675/24	666/23	518/20
	9	10	11	12	13	14
오전간식	단감/치즈②	잘게자른(방울)토마토⑫	근대죽	오이스틱/떠먹는요구르트②	배	우유②
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 순두부국①⑤⑥ 당근맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	535/23	708/19	754/28	589/25	583/29	549/22
	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과/우유②	바나나/우유②	새송이버섯죽	배/치즈②	샤인머스켓	우유②
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 단감
오후간식	물만두⑤⑥⑩	당근채전①⑤⑥	안흥찐빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	찐단호박/우유②	
열량/단백질	630/21	857/32	678/23	628/24	599/22	510/16
	23	24	25	26	27	28
오전간식	단감/우유②	파인애플/치즈②	열무된장죽⑤⑥	오렌지	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	치즈채소주먹밥	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	시리얼&우유②	바나나요거트②	
열량/단백질	664/22	532/19	717/26	570/21	631/20	525/21
	30					
오전간식	배/우유②					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨					
오후간식	단호박샐러드①②⑤					
열량/단백질	497/18					



