

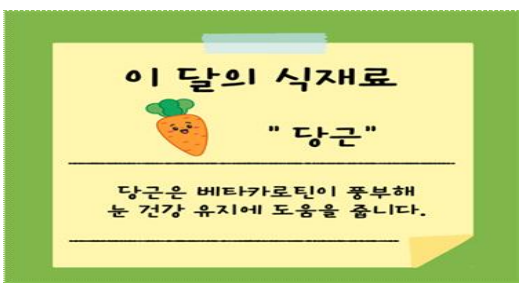
26년 11월 꼬마샛별어린이집

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

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	2(월)	3(화)	4(수) Clean Day	5(목)	6(금)♥생일식단
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	밤죽	당근죽	김가루죽	연근죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 시금치파프리카무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	찐감자/우유②	잘게자른바나나/ 우유②	모닝빵①②⑥/우유②	귤/ 떠먹는요구르트②	구은달걀①/둥굴레차
열량/단백질	464/18	470/15	540/16	404/16	331/14
	9(월)	**10(화)**	**11(수) Clean Day**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧	닭살숙주죽⑮	차조근대죽	누룽지죽	단호박죽
점심	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	잘게자른단감/우유②	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	딸기잼빵①②⑥/우유②
열량/단백질	359/15	563/17	451/16	352/16	511/20
	16(월)	**17(화)**	**18 (수)Clean Day**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	새우살미역죽⑨	시금치타락죽②	양송이버섯죽	무죽	콩나물죽⑤
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 오징어실채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	닭살하이라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)
오후간식	잘게자른사과/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	카스테라①②⑥/우유②	잘게자른배/치즈②	찐단호박/우유②
열량/단백질	502/21	517/20	551/19	388/15	460/18
	23(월)	**24(화)급식자원봉사**	**25 Clean Day**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	달걀양배추죽①	아욱치즈죽②	브로콜리죽	흰살생선죽	차조파프리카죽
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 양상추사과무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	잘게자른씨없는포도/우유	잔치국수⑤⑥	잘게자른(방울)토마토⑫/ 우유②	잘게자른귤/치즈②	바나나요거트②
열량/단백질	411/16	345/12	440/17	310/11	433/11
	30(월)				
오전간식	참치채소죽				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치(배추김치⑨)				
오후간식	당근스틱/ 떠먹는요구르트②				
열량/단백질	377/17				





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

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국산	돼지고기	국산								