11월 식단표 (만 0~2세) 고양시립아이큰숲어린이집 ☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	연근죽⑤⑥
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 깍두기
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &신선과일(배)	밥새우섞음밥⑤⑨	떠먹는요구르트② &신선과일(귤)	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마①⑤&신선과일(사과)	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	443/17	425/13	409/19	447/13	488/16	453/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	버섯채소죽	타락죽②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 깍두기
오후간식	빵(초코머핀①②⑤⑥) &신선과일(포도)	★볶음우동⑤⑥	떠먹는요구르트② &신선과일(귤)	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	434/15	401/19	410/16	422/19	420/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)생일식단	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥	참깨죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &신선과일(배)	치즈채소섞음밥②⑤	케이크①②⑤⑥ &신선과일(배)	찐감자&우유②	삶은달걀①&신선과일(귤)	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	505/21	451/16	481/11	410/19	369/17	430/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &신선과일(포도)	모둠채소전①⑤⑥	떠먹는요구르트② &신선과일(배)	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &신선과일(귤)	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	493/14	407/17	420/18	449/20	428/19	355/10
일자	30(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀				
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &신선과일(사과)					
열량/단백질(kcal/g)	477/20					

쌀	배추김치	콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			오리고기			새우살		어묵	
국내산	국내산			국내산			베트남산		배트남산(연육71.2%)	
가공품	탕수육		너비아니		생선가스					
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	민대구	국내산				

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.