시립 해솔 어린이집

11월 식단표(3~5세)

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

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	키위,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	감자스프②⑥
점 심	단호박찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 총각김치⑨	칼슘기장밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,유기농우유②⑤⑥	스크램블에그, 샤인머스캣①②⑤	단호박전,파인애플⑤⑥	생크림케이크, 유기농우유①②⑥
열량/단백질	657 kcal / 26 g	668 kcal / 31 g	629 kcal / 19 g	670 kcal / 24 g	705 kcal / 27 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양배추죽	현미씨리얼,유기농우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	녹두죽	호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연근유자청무침 열무김치⑨	찰현미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 총각김치⑨	시금치찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 수제간장소스돈육강정①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	**<국 없는 날>** 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	토마토소스스파게티, 감귤⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 옥수수수염차①⑤	꽃) 어묵잔치국수,배⑤⑥ 열,나) 물만두,배⑤⑥⑩	꽃) 찐고구마,오렌지 열,나) 어묵잔치국수,오렌지⑤⑥	겹겹이치즈스틱, 유기농우유①②⑥
열량/단백질	676 kcal / 25 g	667 kcal / 21 g	꽃) 671 kcal / 30 g 열,나) 657 kcal / 30 g	꽃) 692 kcal / 22 g 열,나) 695 kcal / 27 g	669 kcal / 20 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	단감,유기농우유②	명태살생선죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점 심	귀리밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 총각김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 한우가지굴소스조림⑤⑥⑯⑱ 참치파프리카볶음⑤ 열무김치⑨	찰흑미밥 명태살맑은국⑤⑥ 달걀돈육장조림①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소케첩볶음밥⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	단호박찜,보리차	치즈스틱, 샤인머스캣①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*딸기잼, 유기농우유①②⑥	모듬어묵탕,배⑤⑥
열량/단백질	653 kcal / 23 g	709 kcal / 35 g	644 kcal / 30 g	694 kcal / 24 g	662 kcal / 31 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	오곡씨리얼,유기농우유②	버섯죽	토마토,두유⑤⑫	근대죽⑤⑥
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차수수밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 총각김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 열무김치⑨	차좁쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	**<국 없는 날>** 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부감가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식	플레인요거트,바나나②	수제연근탕수*소스⑤⑥	으깬고구마범벅,배①⑤	크림소스푸실리파스타②⑥	백설기,유기농우유②
열량/단백질	648 kcal / 23 g	678 kcal / 21 g	634 kcal / 21 g	689 kcal / 24 g	652 kcal / 27 g
날 짜	30(월)				
오전간식	달걀죽①				
점 심	찰보리밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 열무김치⑨				
오후간식	감자버터구이,유자차②				
열량/단백질	664 kcal / 26 g				

<알레르기 유발식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

"국없는날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.

원산지 표시

쌀	콩		김치		쇠고기(국내산)			쇠고기
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우	젖소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			식육 · 어육 가공품
			명태(동태)	고등어	삼치	
국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	

식육 · 어육 가공품

어묵	크래미	참치(다랑어)	미트볼
오징어,갈치,명태 : 베트남,미국산	오징어,갈치,명태 : 미국,인도,베트남산	원양어산	돼지고기 : 국내산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

시립 해솔 어린이집

11월 식단표(1~2세)

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

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	키위,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	감자스프②⑥
점 심	단호박찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 총각김치⑨	칼슘기장밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 열무김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,유기농우유②⑤⑥	스크램블에그,바나나①②⑤	단호박전,파인애플⑤⑥	생크림케이크, 유기농우유①②⑥
열량/단백질	427 kcal / 17 g	441 kcal / 20 g	441 kcal / 12 g	435 kcal / 16 g	458 kcal / 17 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양배추죽	현미씨리얼,유기농우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	녹두죽	호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연근유자청무침 열무김치⑨	찰현미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 총각김치⑨	시금치찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 수제간장소스돈육강정①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	**<국 없는 날>** 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식	토마토소스스파게티, 감귤⑥⑫	어묵잔치국수⑤⑥	물만두,배⑤⑥⑩	찐고구마,오렌지	겹겹이치즈스틱, 유기농우유①②⑥
열량/단백질	439 kcal / 16 g	449 kcal / 16 g	427 kcal / 20 g	450 kcal / 15 g	435 kcal / 13 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	단감,유기농우유②	명태살생선죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점 심	귀리밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 총각김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 한우가지굴소스조림⑤⑥⑯⑱ 참치파프리카볶음⑤ 열무김치⑨	찰흑미밥 명태살맑은국⑤⑥ 달걀돈육장조림①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소케첩볶음밥⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	단호박찜,보리차	치즈스틱,바나나①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*딸기잼, 유기농우유①②⑥	모듬어묵탕,배⑤⑥
열량/단백질	424 kcal / 15 g	461 kcal / 23 g	418 kcal / 19 g	451 kcal / 16 g	431 kcal / 20 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	오곡씨리얼,유기농우유②	버섯죽	토마토,두유⑤⑫	근대죽⑤⑥
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	차수수밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 총각김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 열무김치⑨	차좁쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	**<국 없는 날>** 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식	플레인요거트,바나나②	수제연근탕수*소스⑤⑥	으깬고구마범벅,배①⑤	크림소스푸실리파스타②⑥	버터롤빵,유기농우유①②⑥
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	412 kcal / 14 g	448 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g
날 짜	30(월)				
오전간식	달걀죽①				
점 심	찰보리밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 열무김치⑨				
오후간식	감자버터구이,유자차②				
열량/단백질	431 kcal / 17 g				

<알레르기 유발식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

"국없는날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.

원산지 표시

쌀	콩		김치		쇠고기(국내산)			쇠고기
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우	젖소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			식육 · 어육 가공품
			명태(동태)	고등어	삼치	
국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	

식육 · 어육 가공품			
어묵	크래미	참치(다랑어)	미트볼
오징어,갈치,명태 : 베트남,미국산	오징어,갈치,명태 : 미국,인도,베트남산	원양어산	돼지고기 : 국내산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

시립 해솔 어린이집

11월 식단표(16~21개월)

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

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	키위,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	감자죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	감자스프②⑥
점 심	단호박찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	칼슘기장밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,유기농우유②⑤⑥	스크램블에그,바나나①②⑤	단호박전,배⑤⑥	카스테라,유기농우유①②⑥
열량/단백질	427 kcal / 17 g	441 kcal / 20 g	441 kcal / 12 g	435 kcal / 16 g	458 kcal / 17 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양배추죽	현미씨리얼,유기농우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	녹두죽	호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연근유자청무침 백김치⑨	찰현미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	시금치찹쌀밥 미소장국⑤⑥ 수제간장소스돈육강정①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	**<국 없는 날>** 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티, 감귤⑥⑫	어묵잔치국수⑤⑥	물만두,배⑤⑥⑩	찐고구마,오렌지	겹겹이치즈스틱, 유기농우유①②⑥
열량/단백질	439 kcal / 16 g	449 kcal / 16 g	427 kcal / 20 g	450 kcal / 15 g	435 kcal / 13 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	단감,유기농우유②	명태살생선죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점 심	귀리밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 한우가지굴소스조림⑤⑥⑯⑱ 참치파프리카볶음⑤ 백김치⑨	찰흑미밥 명태살맑은국⑤⑥ 달걀돈육장조림①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소케첩볶음밥⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	단호박찜,보리차	치즈스틱,바나나①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*딸기잼, 유기농우유①②⑥	모듬어묵탕,배⑤⑥
열량/단백질	424 kcal / 15 g	461 kcal / 23 g	418 kcal / 19 g	451 kcal / 16 g	431 kcal / 20 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	오곡씨리얼,유기농우유②	버섯죽	토마토,두유⑤⑫	근대죽⑤⑥
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	차수수밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	차좁쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	**<국 없는 날>** 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	플레인요거트,바나나②	수제연근탕수*소스⑤⑥	으깬고구마범벅,배①⑤	우동⑤⑥	버터롤빵,유기농우유①②⑥
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	412 kcal / 14 g	462 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g
날 짜	30(월)				
오전간식	달걀죽①				
점 심	찰보리밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	감자버터구이,유자차②				
열량/단백질	431 kcal / 17 g				

<알레르기 유발식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

"국없는날": 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.

원산지 표시

쌀	콩		김치		쇠고기(국내산)			쇠고기
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루	한우	육우	젖소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	-	-

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			식육 · 어육 가공품
			명태(동태)	고등어	삼치	
국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	

식육 · 어육 가공품			
어묵	크래미	참치(다랑어)	미트볼
오징어,갈치,명태 : 베트남,미국산	오징어,갈치,명태 : 미국,인도,베트남산	원양어산	돼지고기 : 국내산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)