11월 식단표(일반형, 1~2세)

과천시 어린이급식관리지원센터
발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	당근스틱,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스켓,우유②	사과,우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치⑨ 연시	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮	호빵,우유②⑤⑥	프렌치토스트, 둥글레차①②⑤⑥	호박전,보리차⑤⑥	찐감자,두유⑤	
열량/단백질	424 kcal / 16 g	441 kcal / 20 g	442 kcal / 16 g	449 kcal / 18 g	416 kcal / 17 g	282 kcal / 7 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)-생일잔치-	13(금)	14(토)
오전간식	바나나,우유②	현미씨리얼,우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	귤	호박죽⑤⑥	오곡죽
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연근유자청무침 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백김치⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 백김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 결명자차①⑤	물만두,배⑤⑥⑩	케이크,우유①②⑥	핑거스틱,우유①②⑥	
열량/단백질	447 kcal / 18 g	433 kcal / 14 g	427 kcal / 20 g	441 kcal / 16 g	435 kcal / 13 g	277 kcal / 7 g
날 짜	16(월)	17(화)-열린어린이집-	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	샤인머스켓,우유②	대구생선죽⑤⑥	단감,우유②	채소죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 대구생선맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리땜깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 바나나
오후간식	핫케이크, 옥수수차①②⑤⑥	치즈스틱, 사과①②⑤⑥	칼국수⑥	딸기잼토스트, 우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질	438 kcal / 16 g	450 kcal / 19 g	418 kcal / 19 g	451 kcal / 18 g	442 kcal / 23 g	283 kcal / 8 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼,우유②	배,우유②	귤,두유⑤	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 삼치감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	플레인요거트,배②	연근탕수*소스⑤⑥	으깬고구마범벅, 둥글레차①⑤	크림소스푸실리파스타 ②⑥	후레쉬번,우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	426 kcal / 16 g	448 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g	281 kcal / 11 g
날 짜	30(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	감자버터구이,보리차②					
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.

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

※ 연령발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.

원산지 표시

쌀	콩		김치	육류			
밥/죽	두부류	콩비지	배추	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 · 어육 가공품				
치킨너겟	어묵	크래미	참치(다랑어)	미트볼
닭고기	오징어, 갈치, 명태	오징어, 갈치, 명태	참치(다랑어)	돼지고기, 닭고기
국내산	베트남산, 인도산	미국산, 인도산	원양산	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)

※ 연령 발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다. ※

과천시립다솜어린이집

11월 식단표(일반형, 3~5세)

과천시 어린이급식관리지원센터
발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	당근스틱떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스켓,우유②	사과,우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 연시	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮	호빵,우유②⑤⑥	프렌치토스트, 둥글레차①②⑤⑥	호박전,보리차⑤⑥	찐감자,두유⑤	
열량/단백질	653 kcal / 25 g	668 kcal / 31 g	680 kcal / 24 g	690 kcal / 28 g	640 kcal / 26 g	434 kcal / 11 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)-생일잔치-	13(금)	14(토)
오전간식	바나나,우유②	현미씨리얼,우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	귤	호박죽⑤⑥	오곡죽
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 깍두기⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 결명자차①⑤	물만두,배⑤⑥⑩	케이크,우유①②⑥	핑거스틱,우유①②⑥	
열량/단백질	688 kcal / 28 g	667 kcal / 21 g	657 kcal / 30 g	678 kcal / 25 g	669 kcal / 20 g	427 kcal / 10 g
날 짜	16(월)	17(화)-열린어린이집-	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	샤인머스켓,우유②	대구생선죽⑤⑥	단감,우유②	채소죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 대구생선맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 바나나
오후간식	핫케이크, 옥수수차①②⑤⑥	치즈스틱, 사과①②⑤⑥	칼국수⑥	딸기잼토스트, 우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질	674 kcal / 25 g	693 kcal / 29 g	644 kcal / 30 g	694 kcal / 28 g	680 kcal / 35 g	436 kcal / 13 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	씨리얼,우유②	배,우유②	귤,두유⑤	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 삼치감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	플레인요거트,배②	연근탕수*소스⑤⑥	으깬고구마범벅, 둥글레차①⑤	크림소스푸실리파스타 ②⑥	후레쉬번,우유①②⑥	
열량/단백질	648 kcal / 23 g	678 kcal / 21 g	656 kcal / 25 g	689 kcal / 24 g	679 kcal / 29 g	433 kcal / 17 g
날 짜	30(월)					
오전간식	달걀죽①					
점 심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	감자버터구이,보리차②					
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		육류			
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 · 어육 가공품				
치킨너겟	어묵	크래미	참치(다랑어)	미트볼
닭고기	오징어, 갈치, 명태	오징어, 갈치, 명태	참치(다랑어)	돼지고기, 닭고기
국내산	베트남산, 인도산	미국산, 인도산	원양산	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, 우럭쉐이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

과천시립다솜어린이집

11월 식단표(연장형, 1~2세)

과천시 어린이급식관리지원센터

발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저 녁	잡곡밥 호박맑은국 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은무챗국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 김구이 백김치⑨	들깨칼국수⑥ 백김치⑨ 과일샐러드②
열량/단백질	238 kcal / 10 g	256 kcal / 8 g	244 kcal / 9 g	221 kcal / 11 g	226 kcal / 8 g	
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저 녁	어묵감자볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜*저염양념장 ⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	잡곡밥 달걀실파국① 삼치간장소스조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 미역초무침 백김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 돈육호박볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 백김치⑨	꼬마김밥⑤⑬ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 백김치⑨
열량/단백질	233 kcal / 9 g	229 kcal / 11 g	229 kcal / 10 g	230 kcal / 12 g	238 kcal / 10 g	174 kcal / 6 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저 녁	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 크래미채소전①⑤⑥⑧ 단호박조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 만두탕국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감자양파된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	로제소스리조또②⑤⑫ 백김치⑨ 바나나
열량/단백질	249 kcal / 9 g	238 kcal / 11 g	227 kcal / 8 g	252 kcal / 12 g	239 kcal / 10 g	166 kcal / 3 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저 녁	백미밥 수제비국⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯들깨국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 달걀뭇국① 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 근대나물 백김치⑨	모닝빵*과일잼①②⑥ 크림스프②⑥ 두유⑤
열량/단백질	239 kcal / 10 g	234 kcal / 11 g	240 kcal / 12 g	245 kcal / 12 g	221 kcal / 9 g	191 kcal / 6 g
날 짜	30(월)					
저 녁	잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
열량/단백질	245 kcal / 13 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.

※ 제철과일, 모듬과일컵 등 후식 제공을 원하는 경우 별도 감수 없이 기존 메뉴 제공 후 추가로 구성하여 식단을 이용하시기 바랍니다.

※ 연령발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.

원산지 표시

쌀	콩	김치	육류			
밥/죽	두부류	배추	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 · 어육 가공품				
떡갈비	어묵	크래미	참치(다랑어)	미트볼
돼지고기, 닭고기	오징어, 갈치, 명태	오징어, 갈치, 명태	참치(다랑어)	돼지고기, 닭고기
국내산	베트남산, 인도산	미국산, 인도산	원양산	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)

※ 연령 발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다. ※

과천시립다솜어린이집