과천시립지혜숲어린이집

11월 식단표(일반형, 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	채소스틱,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	단감,우유②	채소스프②⑥
점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	쇠고기무밥*저염양념장⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치 감귤
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	스크램블에그,보리차①②⑤	단호박전,결명자차⑤⑥	찐감자,두유⑤
열량/단백질	413 kcal / 17 g	441 kcal / 20 g	420 kcal / 14 g	449 kcal / 18 g	416 kcal / 17 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과,우유②	현미씨리얼,우유②	배	단감,치즈②	호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근유자청무침 백김치	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백김치	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 백김치
오후간식	버섯토마토소스스파게티⑥⑫	달걀소보로주먹밥,보리차①⑤	롤케이크,우유①②⑥	찐고구마,옥수수차	단팥빵,우유①②⑥
열량/단백질	447 kcal / 18 g	433 kcal / 14 g	441 kcal / 16 g	423 kcal / 13 g	435 kcal / 13 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	동태살죽⑤⑥	배,우유②
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 백김치	잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살채소케첩볶음밥⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치 짜먹는요구르트②
오후간식	단호박찜,요구르트②	치즈스틱,감귤①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*과일잼,우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥
열량/단백질	459 kcal / 16 g	435 kcal / 20 g	418 kcal / 19 g	451 kcal / 16 g	442 kcal / 23 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	현미씨리얼,우유②	배,우유②	감귤,떠먹는요구르트②	근대죽⑤⑥
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 백김치	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 삼치감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치
오후간식	플레인요거트,바나나②	연근버섯탕수*소스⑤⑥	으깬고구마모닝빵샌드,보리차①②⑤⑥	크림소스베이컨푸실리파스타②⑥⑩	치즈빵,우유①②⑥
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 14 g	446 kcal / 18 g	462 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g
날 짜	30(월)				
오전간식	달걀죽①				
점 심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치				
오후간식	감자버터구이,옥수수차②				
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	
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루
국내산	두부 국내산	국내산	국내산	국내산

쇠고기(국내산) 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 명태(동태)
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
식육 · 어육 가공품				
돈육강정	크래미	참치(다랑어)	미트볼	베이컨
돼지고기 국내산	명태 미국산	원양산(태평양)	돼지고기 국내산	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)

참고

※ 식단은 최대한 식단표대로 제공되지만 날씨, 시장의 식재 수급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 같은 식품군으로 대체되며, 당일 학부모님들께 공지하오니 이 점 양해 부탁드립니다. 과일의 경우 "경기도 건강과일 공급사업"으로 주 1회와 월 1회 추가공급이 지원됩니다. 진하게 표시된 과일의 경우 경기도에서 지원하는 과일이니 참고하시기 바랍니다.

과천시립지혜숲어린이집

11월 식단표(일반형, 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	채소스틱,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	단감,우유②	채소스프②⑥
점 심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	쇠고기무밥*저염양념장⑤⑥⑭ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 깍두기 감귤
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	스크램블에그,보리차①②⑤	단호박전,결명자차⑤⑥	찐감자,두유⑤
열량/단백질	635 kcal / 26 g	668 kcal / 31 g	647 kcal / 22 g	690 kcal / 28 g	640 kcal / 26 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과,우유②	현미씨리얼,우유②	배	단감,치즈②	호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑭ 무채들깨볶음⑤ 배추김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 깍두기	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 깍두기	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기
오후간식	버섯토마토소스스파게티⑥⑫	달걀소보로주먹밥,보리차①⑤	롤케이크,우유①②⑥	찐고구마,옥수수차	단팥빵,우유①②⑥
열량/단백질	688 kcal / 28 g	667 kcal / 21 g	678 kcal / 25 g	651 kcal / 20 g	669 kcal / 20 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	크림스프②⑥	시금치죽⑤⑥	샤인머스캣,우유②	동태살죽⑤⑥	배,우유②
점 심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 깍두기	잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육사태갈비찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치	닭살채소케첩볶음밥⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치 짜먹는요구르트②
오후간식	단호박찜,요구르트②	치즈스틱,감귤①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*과일잼,우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥
열량/단백질	706 kcal / 25 g	670 kcal / 32 g	644 kcal / 30 g	694 kcal / 24 g	680 kcal / 35 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	현미씨리얼,우유②	배,우유②	감귤,떠먹는요구르트②	근대죽⑤⑥
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤ 배추김치	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 삼치감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기
오후간식	플레인요거트,바나나②	연근버섯탕수*소스⑤⑥	으깬고구마모닝빵샌드,보리차①②⑤⑥	크림소스베이컨푸실리파스타②⑥⑩	치즈빵,우유①②⑥
열량/단백질	648 kcal / 23 g	678 kcal / 21 g	687 kcal / 28 g	710 kcal / 25 g	679 kcal / 29 g
날 짜	30(월)				
오전간식	달걀죽①				
점 심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기				
오후간식	감자버터구이,옥수수차②				
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	
밥/죽	두부류	콩비지	배추	고춧가루
국내산	두부 국내산	국내산	국내산	국내산

쇠고기(국내산) 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 명태(동태)
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

식육 · 어육 가공품				
돈육강정	크래미	참치(다랑어)	미트볼	베이컨
돼지고기 국내산	명태 미국산	원양산(태평양)	돼지고기 국내산	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)

참고

※ 식단은 최대한 식단표대로 제공되지만 날씨, 시장의 식재 수급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 같은 식품군으로 대체되며, 당일 학부모님들께 공지하오니 이 점 양해 부탁드립니다. 과일의 경우 "경기도 건강과일 공급사업"으로 주 1회와 월 1회 추가공급이 지원됩니다. 진하게 표시된 과일의 경우 경기도에서 지원하는 과일이니 참고하시기 바랍니다.