과천시립다움어린이집 11월 식단표(일반형, 1~2세)

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

발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	채소스틱,떠먹는요구르트②	두부당근죽⑤⑥	🍎샤인머스켓,우유②	🍎사과,우유②	채소죽⑤⑥	흑임자죽
점 심	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 훈제오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치⑨ 🍎감귤	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	호빵,우유②⑤⑥	스크램블에그, 보리차①②⑤	단호박전,메밀차③⑤⑥	찐감자,두유⑤	
열량/단백질	413 kcal / 17 g	441 kcal / 20 g	420 kcal / 14 g	449 kcal / 18 g	416 kcal / 17 g	282 kcal / 7 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	🍎바나나,우유②	현미씨리얼,우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	🍎배,치즈②	호박죽⑤⑥	오곡죽
점 심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연근유자청무침 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 백김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	달걀소보로주먹밥, 보리차①⑤	물만두,🍎감귤⑤⑥⑩	찐고구마,메밀차③	롤케익,우유①②⑥	
열량/단백질	447 kcal / 18 g	433 kcal / 14 g	427 kcal / 20 g	423 kcal / 13 g	435 kcal / 13 g	277 kcal / 7 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	채소죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	🍎샤인머스켓,우유②	흰살생선죽⑤⑥	🍎배,우유②	채소죽⑤⑥
점 심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 백김치⑨	흑미밥 동태맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 미역백줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유② 🍎샤인머스켓
오후간식	단호박찜,보리차	치즈스틱, 🍎단감①②⑤⑥	채소칼국수⑥	크로와상*과일잼, 우유①②⑥	모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질	413 kcal / 14 g	435 kcal / 20 g	418 kcal / 19 g	463 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	🍎홍시	🍎배,우유②	🍎감귤,두유⑤	근대죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점 심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	플레인요거트,🍎바나나②	케이크,우유①②⑥	찐고구마,보리차	크림소스푸실리파스타 ②⑥	단팥빵,우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	441 kcal / 16 g	409 kcal / 16 g	448 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g	277 kcal / 12 g
날 짜	30(월)	생일식단				
오전간식	달걀죽①	제철과일 (또는 감자스프②⑥)				
점 심	차조밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물당근채무침⑤ 백김치⑨				
오후간식	감자버터구이,메밀차②③	케이크,우유①②⑥				
열량/단백질	431 kcal / 17 g	441(458) kcal / 16(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.

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

원산지 표시

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

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

식육 · 어육 가공품

어묵		돈육강정		크래미		참치(다랑어)		미트볼		훈제오리고기	
오징어, 갈치, 명태	베트남산	돼지고기	국내산	오징어, 갈치, 명태	외국산	원양산		돼지고기 쇠고기	국내산 국내산	오리고기	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)

과천시립다움어린이집

11월 이유식 식단표
(후기/완료기, 9~11개월)

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

발행일: 26. 10. 16. 작성자: 영양팀.

※ 완료기 추가메뉴는 일반식에 적응하기 위한 12~13개월 대상으로 제공되는 메뉴로 후기 점심식단 메뉴에 추가하여 제공해주시기 바랍니다.
필요한 경우에 사용하시고 일반식 섭취가 가능한 어린이는 1~2세 식단을 이용하시기 바랍니다.

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	찹쌀무죽	두부당근죽⑤	감자죽	콩나물죽⑤	채소죽	흑임자죽
점 심	쇠고기채소진밥⑯	채소진밥	달걀노른자시금치진밥①	쇠고기버섯진밥⑯	쇠고기무진밥⑯	쇠고기당근진밥⑯
오후간식	배, 치즈②	호빵①②⑥	감귤, 치즈②	사과,치즈②	찐감자	
열량/단백질	337 kcal / 12 g	337 kcal / 9 g	307 kcal / 10 g	340 kcal / 13 g	289 kcal / 9 g	266 kcal / 9 g
완 료 기	김자반⑤⑥ 백김치⑨	닭볶음탕⑤⑥⑮ 백김치⑨	제육볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	채소달걀찜① 백김치⑨	근대나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	345 kcal / 12 g	386 kcal / 16 g	390 kcal / 18 g	354 kcal / 14 g	338 kcal / 14 g	279 kcal / 10 g
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양배추죽	채소죽	쇠고기미역죽⑯	녹두죽	호박죽	오곡죽
점 심	쇠고기아욱진밥⑯	달걀노른자무진밥①	채소진밥	쇠고기양파진밥⑯	쇠고기당근진밥⑯	쇠고기채소진밥⑯
오후간식	바나나,치즈②	한그릇연두부⑤	감귤,치즈②	찐고구마	배,치즈②	
열량/단백질	340 kcal / 12 g	306 kcal / 10 g	344 kcal / 13 g	337 kcal / 10 g	339 kcal / 12 g	228 kcal / 7 g
완 료 기	삼치구이⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 백김치⑨	두부양파폭찹⑤⑥⑫ 백김치⑨	호박나물⑤⑥ 백김치⑨	숙주나물 백김치⑨	과일샐러드② 백김치⑨
열량/단백질	388 kcal / 20 g	385 kcal / 19 g	398 kcal / 16 g	363 kcal / 11 g	358 kcal / 13 g	264 kcal / 8 g
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	채소죽	시금치죽	파프리카죽	동태죽	청경채죽	채소죽
점 심	쇠고기당근진밥⑯	쇠고기채소진밥⑯	달걀노른자양파진밥①	당근무진밥	닭고기채소진밥⑮	쇠고기양파진밥⑯
오후간식	단호박찜	단감,치즈②	사과,치즈②	크로와상①②⑥	배,치즈②	
열량/단백질	287 kcal / 9 g	339 kcal / 12 g	363 kcal / 11 g	319 kcal / 11 g	300 kcal / 11 g	240 kcal / 7 g
완 료 기	우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	온두부*저염양념장⑤⑥ 백김치⑨	양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	329 kcal / 10 g	385 kcal / 16 g	380 kcal / 12 g	383 kcal / 16 g	331 kcal / 13 g	262 kcal / 9 g
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽	채소죽	버섯죽	얼갈이죽	근대죽	찹쌀당근죽
점 심	쇠고기호박진밥⑯	쇠고기미역진밥⑯	쇠고기감자진밥⑯	쇠고기찹쌀진밥⑯	두부양파진밥⑤	쇠고기채소진밥⑯
오후간식	바나나,치즈②	홍시,치즈②	으깬고구마범벅	모닝빵①②⑥	배,치즈②	
열량/단백질	339 kcal / 12 g	306 kcal / 11 g	339 kcal / 9 g	379 kcal / 11 g	316 kcal / 10 g	220 kcal / 7 g
완 료 기	무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육당면불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨	고등어감자조림⑤⑥⑦ 백김치⑨	콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	스크램블에그①②⑤ 백김치⑨
열량/단백질	363 kcal / 13 g	380 kcal / 15 g	387 kcal / 18 g	400 kcal / 13 g	355 kcal / 15 g	271 kcal / 10 g

날 짜	30(월)	생일식단
오전간식	달걀노른자죽①	채소진밥(죽)
점 심	브로콜리진밥	쇠고기미역진밥⑯
오후간식	감자퓨레	빵①②⑥
열량/단백질	309 kcal / 8 g	317 kcal / 9 g
완 료 기	돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	돈육당면불고기⑤⑥⑩ 김치⑨
열량/단백질	383 kcal / 19 g	392 kcal / 14 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.

* 찐고구마, 찐감자는 물과 함께 제공하고 목이 메는 경우가 있으므로 섭취 시 모니터링 필요

원산지표시	쌀	콩	김치	쇠고기(국내산)			쇠고기
	밥/죽	두부류	배추	한우	육우	젖소	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산
	닭고기	돼지고기	수산물				
			명태(동태)	고등어			
	국내산	국내산	러시아산	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)