11월 식단표(새싹반)

과천시립 누리봄어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	오이스틱유기농플레인요거트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스켓,유기농우유②	바나나,유기농우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지수육 시금치나물⑤⑥ 김장김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	미니호빵, 유기농우유②⑤⑥	스크램블에그, 작두콩차①②⑤	단호박전, 메밀차③⑤⑥	찐감자, 유기농두유⑤	
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
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓,유기농우유②	현미씨리얼,유기농우유②	쇠고기미역국⑤⑥⑯	배,유기농치즈②	호박죽⑤⑥	오곡죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 연근유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기⑨ 샤인머스켓	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	핫케이크,초코라떼 ①②⑤⑥	물만두, 파인애플⑤⑥⑩	찐고구마, 보리차	통밀식빵, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	420 kcal / 18 g	453 kcal / 16 g	427 kcal / 20 g	423 kcal / 13 g	435 kcal / 13 g	277 kcal / 7 g
구분	16(월) 생일	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽	시금치죽⑤⑥	바나나,유기농우유②	샤인머스켓	배,유기농우유②	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ (수제)돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근채무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 흰살동태맑은국⑤⑥ 달걀돈육장조림①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 유기농요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유② 제철과일
오후간식	마구마구밤식빵, 유기농우유①②⑥	치즈스틱, 배①②⑤⑥	채소칼국수⑥	단호박찜,옥수수차	꼬치어묵⑤⑥	
열량/단백질	441 kcal / 16 g	435 kcal / 20 g	418 kcal / 19 g	424 kcal / 15 g	442 kcal / 23 g	283 kcal / 8 g
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	그래놀라씨리얼,유기농우유②	샤인머스켓,유기농우유②	배,유기농두유⑤	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 생선감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	새우살달걀덮밥①⑤⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	유기농플레인요거트, 모듬토핑②	순살닭튀김⑤⑥⑮	으깬고구마범벅, 작두콩차①⑤	바나나, (수제)식혜	우유식빵, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	443 kcal / 19 g	426 kcal / 16 g	438 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g	281 kcal / 11 g
구분	30(월)					
오전간식	달걀죽①					
점심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	감자버터구이, 메밀차②③					
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(밥, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치	콩(두부류)	명태(동태)
국내 (친환경쌀)	한우 국내	국내	국내	배추: 국내 고춧가루:국내	국내	수입

식육·어육 가공품	어묵 (오징어,갈치,명태)	훈제오리 (오리고기)	참치 (다랑어)	크래미 (오징어,갈치,명태)	미트볼	순살닭튀김	함박스테이크	돈육강정
	국내,수입	국내	원양산	국내,수입	돼지고기 국내산 쇠고기 국내산	닭고기 국내	돼지고기 국내,수입 쇠고기 국내,수입	돼지고기 국내

* 과천시립 누리봄 어린이집에서는 풀무원 '푸드머스'와 씨제이"푸드넷" 에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추,고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류,콩국수,콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될수 있습니다.

***알레르기 유발 식품 표시품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 잣 추가)**

①난류 ②유기농우유 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.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

<< 출처: 과천시급식관리지원센터 >>

11월 식단표(1~2세)

누리봄어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	오이스틱유기농플레인요거트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스켓,유기농우유②	바나나,유기농우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지수육 시금치나물⑤⑥ 김장김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	미니호빵, 유기농우유②⑤⑥	스크램블에그, 작두콩차①②⑤	단호박전, 메밀차③⑤⑥	찐감자, 유기농두유⑤	
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
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓,유기농우유②	현미씨리얼,유기농우유②	쇠고기미역국⑤⑥⑯	배,유기농치즈②	호박죽⑤⑥	오곡죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 연근유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기⑨ 샤인머스켓	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	핫케이크,초코라떼 ①②⑤⑥	물만두, 파인애플⑤⑥⑩	찐고구마, 보리차	카스테라우유크림볼, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	420 kcal / 18 g	453 kcal / 16 g	427 kcal / 20 g	423 kcal / 13 g	435 kcal / 13 g	277 kcal / 7 g
구분	16(월) 생일	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽	시금치죽⑤⑥	바나나,유기농우유②	샤인머스켓	배,유기농우유②	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ (수제)돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근채무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 흰살동태맑은국⑤⑥ 달걀돈육장조림①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 유기농요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유② 제철과일
오후간식	롤케이크, 유기농우유①②⑥	치즈스틱, 배①②⑤⑥	채소칼국수⑥	단호박찜,옥수수차	꼬치어묵⑤⑥	
열량/단백질	441 kcal / 16 g	435 kcal / 20 g	418 kcal / 19 g	424 kcal / 15 g	442 kcal / 23 g	283 kcal / 8 g
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	그래놀라씨리얼,유기농우유②	샤인머스켓,유기농우유②	배,유기농두유⑤	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 생선감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	새우살달걀덮밥①⑤ ⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	유기농플레인요거트, 모듬토핑②	순살닭튀김⑤⑥⑮	으깬고구마범벅, 작두콩차①⑤	호박설기, (수제)식혜	미니햄치즈롤, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	421 kcal / 15 g	443 kcal / 19 g	426 kcal / 16 g	438 kcal / 16 g	441 kcal / 19 g	281 kcal / 11 g
구분	30(월)					
오전간식	달걀죽①					
점심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	감자버터구이, 메밀차②③					
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(밥, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치	콩(두부류)	명태(동태)
국내 (친환경쌀)	한우 국내	국내	국내	배추: 국내 고춧가루:국내	국내	수입

식육·어육 가공품	어묵 (오징어,갈치,명태)	훈제오리 (오리고기)	참치 (다랑어)	크래미 (오징어,갈치,명태)	미트볼	순살닭튀김	함박스테이크	돈육강정
	국내,수입	국내	원양산	국내,수입	돼지고기 국내산 쇠고기 국내산	닭고기 국내	돼지고기 국내,수입 쇠고기 국내,수입	돼지고기 국내

* 과천시립 누리봄 어린이집에서는 풀무원 '푸드머스'와 씨제이"푸드넷" 에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추,고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류,콩국수,콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될수 있습니다.

***알레르기 유발 식품 표시품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 잣 추가)**

①난류 ②유기농우유 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.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

<< 출처: 과천시급식관리지원센터 >>

11월 식단표(3~5세)

과천시립 누리봄어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	오이스틱유기농플레인요거트②	두부당근죽⑤⑥	샤인머스켓,유기농우유②	바나나,유기농우유②	채소스프②⑥	흑임자죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지수육 시금치나물⑤⑥ 김장김치⑨	백미밥 모듬버섯들깻국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥*저염양념장 ⑤⑥⑯ 달걀팟국① 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	참치우엉볶음밥⑤ 우동장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	미니호빵, 유기농우유②⑤⑥	스크램블에그, 작두콩차①②⑤	단호박전, 메밀차③⑤⑥	찐감자, 유기농두유⑤	
열량/단백질	635 kcal / 26 g	668 kcal / 31 g	647 kcal / 22 g	690 kcal / 28 g	640 kcal / 26 g	434 kcal / 11 g
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스켓,유기농우유②	현미씨리얼,유기농우유②	쇠고기미역죽⑤⑥⑯	배,유기농치즈②	호박죽⑤⑥	오곡죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 연근유자청무침 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부양파폭찹⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 간장소스돈육강정 ①⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 카레라이스⑤⑥⑩ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 숙주나물 깍두기⑨ 샤인머스켓	쌀국수⑤⑥⑯ 김말이튀김⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티 ⑥⑫	핫케이크,초코라떼 ①②⑤⑥	물만두, 파인애플⑤⑥⑩	찐고구마, 보리차	카스테라우유크림볼, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	646 kcal / 27 g	697 kcal / 24 g	657 kcal / 30 g	651 kcal / 20 g	669 kcal / 20 g	427 kcal / 10 g
구분	16(월) 생일	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	단호박죽	시금치죽⑤⑥	바나나,유기농우유②	샤인머스켓	배,유기농우유②	채소죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ (수제)돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근채무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 채소당면샤브국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 흰살동태맑은국⑤⑥ 달걀돈육장조림①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소케첩볶음밥 ⑤⑥⑫⑮ 순두부백탕⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨ 유기농요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유② 제철과일
오후간식	롤케이크, 유기농우유①②⑥	치즈스틱, 배①②⑤⑥	채소칼국수⑥	단호박찜,옥수수차	꼬치어묵⑤⑥	
열량/단백질	678 kcal / 25 g	670 kcal / 32 g	644 kcal / 30 g	684 kcal / 24 g	680 kcal / 35 g	436 kcal / 13 g
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	그래놀라씨리얼,유기농우유②	샤인머스켓,유기농우유②	배,유기농두유⑤	근대죽⑤⑥	찹쌀당근죽
점심	백미밥 호박새우젓국⑨ 미트볼피망볶음⑤⑥⑩⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 생선감자조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 으깬두부김가루무침⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	새우살달걀덮밥①⑤ ⑥⑨ 시래기된장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	유기농플레인요거트, 모듬토핑②	순살닭튀김⑤⑥⑮	으깬고구마범벅, 작두콩차①⑤	호박설기, (수제)식혜	미니햄치즈롤, 유기농우유①②⑥	
열량/단백질	648 kcal / 23 g	682 kcsl / 29 g	656 kcal / 25 g	673 kcal / 25 g	679 kcal / 29 g	433 kcal / 17 g
구분	30(월)					
오전간식	달걀죽①					
점심	잡곡밥 유부실파맑은장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	감자버터구이, 메밀차②③					
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(밥, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기	김치	콩(두부류)	명태(동태)
국내 (친환경쌀)	한우 국내	국내	국내	배추: 국내 고춧가루:국내	국내	수입

식육·어육 가공품	어묵 (오징어,갈치,명태)	훈제오리 (오리고기)	참치 (다랑어)	크래미 (오징어,갈치,명태)	미트볼	순살닭튀김	함박스테이크	돈육강정
	국내,수입	국내	원양산	국내,수입	돼지고기국내산 쇠고기 국내산	닭고기 국내	돼지고기 국내,수입 쇠고기 국내,수입	돼지고기 국내

* 과천시립 누리봄 어린이집에서는 풀무원 '푸드머스'와 씨제이"푸드넷" 에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.
* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추,고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류,콩국수,콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.
* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될수 있습니다.
* **알레르기 유발 식품 표시품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 잣 추가)**
  ①난류 ②유기농우유 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.
* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

<< 출처: 과천시급식관리지원센터 >>

11월 저녁 식단표

과천시립 누리봄어린이집

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	잡곡밥 호박맑은국 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 채소당면국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은무챗국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 김구이 백김치⑨
열량/단백질	366 kcal / 15 g	394 kcal / 12 g	375 kcal / 14 g	341 kcal / 17 g	347 kcal / 12 g
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	어묵감자볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 온두부찜*저염양념장 ⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일	잡곡밥 달걀실파국① 생선간장소스조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 미역초무침 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭갈비⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 돈육호박볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	358 kcal / 13 g	353 kcal / 17 g	352 kcal / 16 g	343 kcal / 17 g	366 kcal / 16 g
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 크래미채소전①⑤⑥⑧ 단호박조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 만두탕국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질	383 kcal / 14 g	366 kcal / 17 g	350 kcal / 13 g	388 kcal / 18 g	367 kcal / 15 g
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 수제비국⑥ 생선양념찜⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯들깨국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀뭇국① 돈육찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기⑨
열량/단백질	367 kcal / 16 g	360 kcal / 16 g	369 kcal / 18 g	377 kcal / 19 g	340 kcal / 14 g
구분	30(월)				
저녁	잡곡밥 두부감자국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
열량/단백질	377 kcal / 20 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.

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	김치	닭고기
국내산	한우 국내산	국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	국내산

콩 (두부류,콩국수,콩비지)	식육·어육 가공품					
	어묵 (오징어,갈치,명태)	참치 (다랑어)	훈제오리 (오리고기)	크래미 (오징어,갈치,명태)	미트볼	떡갈비
국내산	국내,수입	원양산	국내산	국내,수입	돼지고기 국내산 쇠고기 국내산	돼지고기 국내산 쇠고기 국내산

* 과천시립 누리봄어린이집에서는 풀무원 '푸드머스'와 씨제이"푸드넷" 에서 **국내산 식재료**로 납품 받고 있습니다.

* **(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조 제 3항에 의거)** 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기, 쌀, 배추김치(배추,고춧가루), 주꾸미, 다랑어, 콩(두부류,콩국수,콩비지), 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 양고기, 고등어, 갈치, 명태, 꽃게, 참조기, 오징어를 식자재로 사용하는 경우 원산지를 기재하여 공개하도록 합니다.

* 위 식단은 식품 구입 등 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될수 있습니다.

***알레르기 유발 식품 표시**

품목을 확인하고 알레르기반응을 보이는 해당식품 제한(알레르기 유발 식품 19종, 2020년부터 잣 추가)

①난류 ②유기농우유 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.

* 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈,가시에 유의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈,가시에 주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.

<< 출처: 과천시급식관리지원센터 >>