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

(만 1~2세)

11월 영아식

(알레르기번호 표시)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6생일잔치
오전간식	바나나	누룽지죽	당근스틱&견과류④⑭	귤	배추죽⑤⑥
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑩⑯ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮+케찹⑫&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	생일케이크①②⑥&마시는요구르트②
총열량/단백질	395.4/19.3	433.6/15	484.1/16.5	337.3/13.8	437.4/16.7
날짜	9	10	11✿저당DAY	12축구교실	13놀이전시회
오전간식	사과	북어가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	바나나	콩나물죽⑤⑥
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑰ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤	햄버거우치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	모닝빵①②⑤⑥&우유②
총열량/단백질	398/17.1	476.6/20.5	537.1/21.6	367.1/15.5	476/17.3
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20현장학습
오전간식	귤	누룽지죽	오이스틱&견과류④⑭	배	삼색채소죽⑤⑥
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 돼지고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차
총열량/단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	481.1/15.7	436/12.7	406.1/18.4
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27졸업여행
오전간식	단감	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	사과	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 달걀탕① 두부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	영양주먹밥 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지 방울토마토⑫
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량/단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	423/14.1
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)				
총열량/단백질	367/16.3				

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소 아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶**과일,빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**밥,김치**도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶**원산지 및 알레르기번호**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✔ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기/훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

시립다산아이사랑어린이집

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

11월 영아식

(만 1~2세)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6생일잔치
오전간식	바나나	누룽지죽	당근스틱&견과류	귤	배추죽
점 심	백미밥 미역국 간장닭갈비 무생채 배추김치	차조밥 콩가루얼갈이국 소고기굴소스볶음 양배추나물 깍두기	하이라이스 미소장국 찹쌀탕수육(+소스) 배추김치	수수밥 순살동태탕 시금치달걀찜 우엉조림 배추김치	백미밥 닭살미역국 소불고기 감자샐러드 깍두기
오후간식	치킨너겟+케찹&옥수수차	버터감자구이	구운식빵&유자차	영양주먹밥	생일케이크&마시는요구르트
총열량단백질	395.4/19.3	433.6/15	484.1/16.5	337.3/13.8	437.4/16.7
날짜	9	10	11✿저당DAY	12축구교실	13놀이전시회
오전간식	사과	북어가루죽	✿(저당)시리얼&우유	바나나	콩나물죽
점 심	백미밥 감자국 소고기당면조림 청경채나물 배추김치	기장밥 호박새우젓국 순살삼치구이 두부브로콜리볶음 배추김치	저당닭살양파덮밥 팽이버섯맑은국 볼어묵볶음 깍두기	흑미밥 가지된장국 돼지고기수육 배추쌈(+저염쌈장) 깍두기	백미밥 애호박된장국 어묵볶음 아기멸치조림 배추김치
오후간식	미니핫도그&마시는요구르트	찐고구마&두유	햄샌드위치&메밀차	로제파스타	모닝빵&우유
총열량단백질	398/17.1	476.6/20.5	537.1/21.6	367.1/15.5	476/17.3
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20현장학습
오전간식	귤	누룽지죽	오이스틱&견과류	배	삼색채소죽
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림 숙주나물 깍두기	수수밥 소고기탕국 게살잡채 상추무침 깍두기	훈제오리볶음밥 우동장국 두부텐더(+머스타드) 배추김치	기장밥 채소스프 돼지고기폭찹 단호박샐러드 배추김치	백미밥 무채된장국 닭가슴살들깨볶음 당근조림 배추김치
오후간식	닭살소금구이&둥굴레차	배추전	버터롤빵&결명자차	교자만두	찐감자&오미자차
총열량단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	481.1/15.7	436/12.7	406.1/18.4
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27졸업여행
오전간식	단감	참치죽	✿(저당)시리얼&우유	사과	찹쌀애호박죽
점 심	백미밥 달걀탕 두부조림 김자반 배추김치	차조밥 열무국 소고기파프리카볶음 느타리버섯나물 배추김치	봄동배추비빔밥 청국장찌개 순살고등어데리야끼조림 깍두기	흑미밥 황태국 묵은지찜닭 콩나물무침 깍두기	영양주먹밥 치킨너겟 단무지 방울토마토
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유	삶은달걀&보리차	온메밀국수	미니와플&우유
총열량단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	423/14.1
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국 함박스테이크 귤샐러드 깍두기				
오후간식	온두부찜(+양념장)				
총열량단백질	367/16.3				





▶**과일,빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**밥,김치**도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶**원산지 및 알레르기번호**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ **본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.**
✔ **만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g**

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표 시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태 (동태)	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

시립다산아이사랑어린이집

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

(만 3~5세)

11월 유아식

(알레르기번호 표시)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6생일잔치
오전간식	바나나	누룽지죽	당근스틱&견과류④⑭	귤	배추죽⑤⑥
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑩⑯ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮+케찹⑫&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	생일케이크①②⑥&마시는요구르트②
총열량단백질	564.8/27.6	619.5/21.5	691.5/23.6	481.9/19.7	624.8/23.9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12축구교실	13놀이전시회
오전간식	사과	북어가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	바나나	콩나물죽⑤⑥
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑰ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤	햄버거빵①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	모닝빵①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	568.6/24.4	680.8/29.3	767.3/30.9	524.2/22.2	680.1/24.7
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20현장학습
오전간식	귤	누룽지죽	오이스틱&견과류④⑭	배	삼색채소죽⑤⑥
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 돼지고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차
총열량단백질	432.6/19.7	606/17.2	687.3/22.4	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27졸업여행
오전간식	단감	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	사과	찹쌀애호박죽⑤⑥
점 심	백미밥 달걀탕① 두부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	영양주먹밥 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 단무지 방울토마토⑫
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②
총열량단백질	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	525.4/27.1	604.3/20.2
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨				
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)				
총열량단백질	524.2/23.3				

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소 아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶과일,빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶밥,김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✔ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태 (동태)	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

시립다산아이사랑어린이집

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

11월 유아식

(만 3~5세)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6생일잔치
오전간식	바나나	누룽지죽	당근스틱&견과류	귤	배추죽
점 심	백미밥 미역국 간장닭갈비 무생채 배추김치	차조밥 콩가루열갈이국 소고기굴소스볶음 양배추나물 깍두기	하이라이스 미소장국 찹쌀탕수육(+소스) 배추김치	수수밥 순살동태탕 시금치달걀찜 우엉조림 배추김치	백미밥 닭살미역국 소불고기 감자샐러드 깍두기
오후간식	치킨너겟+케찹&옥수수차	버터감자구이	구운식빵&유자차	영양주먹밥	생일케이크&마시는요구르트
총열량단백질	564.8/27.6	619.5/21.5	691.5/23.6	481.9/19.7	624.8/23.9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12축구교실	13놀이전시회
오전간식	사과	북어가루죽	✿(저당)시리얼&우유	바나나	콩나물죽
점 심	백미밥 감자국 소고기당면조림 청경채나물 배추김치	기장밥 호박새우젓국 순살삼치구이 두부브로콜리볶음 배추김치	저당닭살양파덮밥 팽이버섯맑은국 볼어묵볶음 깍두기	흑미밥 가지된장국 돼지고기수육 배추쌈(+저염쌈장) 깍두기	백미밥 애호박된장국 어묵볶음 아기멸치조림 배추김치
오후간식	미니핫도그&마시는요구르트	찐고구마&두유	햄샌드위치&메밀차	로제파스타	모닝빵&우유
총열량단백질	568.6/24.4	680.8/29.3	767.3/30.9	524.4/22.2	680.1/24.7
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20현장학습
오전간식	귤	누룽지죽	오이스틱&견과류	배	삼색채소죽
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림 숙주나물 깍두기	수수밥 소고기탕국 게살잡채 상추무침 깍두기	훈제오리볶음밥 우동장국 두부텐더(+머스타드) 배추김치	기장밥 채소스프 돼지고기폭찹 단호박샐러드 배추김치	백미밥 무채된장국 닭가슴살들깨볶음 당근조림 배추김치
오후간식	닭살소금구이&둥굴레차	배추전	버터롤빵&결명자차	교자만두	찐감자&오미자차
총열량단백질	432.6/19.7	606/17.2	687.3/22.4	622.9/18.1	580.2/26.3
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27졸업여행
오전간식	단감	참치죽	✿(저당)시리얼&우유	사과	찹쌀애호박죽
점 심	백미밥 달걀탕 두부조림 김자반 배추김치	차조밥 열무국 소고기파프리카볶음 느타리버섯나물 배추김치	봄동배추비빔밥 청국장찌개 순살고등어데리야끼조림 깍두기	흑미밥 황태국 묵은지찜닭 콩나물무침 깍두기	영양주먹밥 치킨너겟 단무지 방울토마토
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유	삶은달걀&보리차	온메밀국수	미니와플&우유
총열량단백질	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	525.4/27.1	604.3/20.2
날짜	30				
오전간식	배				
점 심	백미밥 양배추된장국 함박스테이크 귤샐러드 깍두기				
오후간식	온두부찜(+양념장)				
총열량단백질	524.2/23.3				





▶**과일,빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**밥,김치**도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶**원산지 및 알레르기번호**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ **본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.**
✔ **만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g**

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태 (동태)	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

시립다산아이사랑어린이집