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

# 11월 영아죽간편식

(만 0~2세)

✿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 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4✿저염DAY | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 당근브로콜리죽 | 누룽지죽 | 버섯파프리카죽 | 소고기양파죽 | 배추죽 | |
| 점 심 | 백미밥<br>미역국<br>간장닭갈비<br>무생채<br>배추김치 | 차조밥<br>콩가루얼갈이국<br>소고기굴소스볶음<br>양배추나물<br>깍두기 | 하이라이스<br>(미소장국)<br>찹쌀탕수육(+소스)<br>배추김치 | 수수밥<br>(✿갈비탕)<br>시금치달걀찜<br>우엉조림<br>배추김치 | 백미밥<br>실파김국<br>돈육버섯볶음<br>새콤오이무침<br>깍두기 | |
| 오후간식 | 샤인머스캣&치즈 | 찐감자&두유 | 구운식빵&유자차 | 배&떠먹는요구르트 | 찐단호박&보리차 | |
| 총열량단백질 | 376.3/15.9 | 450.4/17.1 | 532/17.1 | 432.7/20.1 | 355.2/15.8 | |
| 날짜 | 9 | 10 | 11✿저염DAY | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 얼갈이무죽 | 북어가루죽 | 소고기단호박죽 | 닭살감자죽 | 콩나물죽 | |
| 점 심 | 백미밥<br>감자국<br>소고기당면조림<br>청경채나물<br>배추김치 | 기장밥<br>호박새우젓국<br>(✿오리로스구이)<br>두부브로콜리볶음<br>배추김치 | 저당닭살양파덮밥<br>팽이버섯맑은국<br>볼어묵볶음<br>깍두기<br>배 | 흑미밥<br>가지된장국<br>돼지고기수육<br>배추쌈(+저염쌈장)<br>깍두기 | 백미밥<br>유부맑은국<br>치즈달걀말이<br>아기멸치조림<br>배추김치 | |
| 오후간식 | 사과&치즈 | 찐고구마&두유 | 약밥&메밀차 | 샤인머&떠먹는요구르트 | 샌드위치&우유 | |
| 총열량단백질 | 388.3/17.2 | 476.5/20.5 | 511.8/19.7 | 419.3/20.7 | 533.7/22.4 | |
| 날짜 | 16 | 17 | 18✿저염DAY | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 파프리카배추죽 | 누룽지죽 | (✿달걀브로콜리죽) | 두부미역죽 | 삼색채소죽 | |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치국<br>돈육목살조림<br>숙주나물<br>깍두기 | 수수밥<br>소고기탕국<br>게살잡채<br>상추무침<br>깍두기 | 훈제오리볶음밥<br>승늉<br>두부텐더(+머스타드)<br>배추김치 | 기장밥<br>채소스프<br>소고기폭찹<br>단호박샐러드<br>배추김치 | 백미밥<br>무채된장국<br>닭가슴살들깨볶음<br>당근조림<br>배추김치 | |
| 오후간식 | 바나나&치즈 | 찐단호박&두유 | 버터롤빵&결명자차 | 배&떠먹는요구르트 | 찐감자&오미자차 | |
| 총열량단백질 | 379.9/13.3 | 432.1/13.4 | 544.3/18.9 | 513.2/16.3 | 406.1/18.4 | |
| 날짜 | 23 | 24 | 25☘제철DAY | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 청경채감자죽 | 참치죽 | 소고기얼갈이죽 | 돈육당근죽 | 찹쌀애호박죽 | |
| 점 심 | 백미밥<br>달걀탕<br>두부두루치기<br>김자반<br>배추김치 | 차조밥<br>열무국<br>소고기파프리카볶음<br>느타리버섯나물<br>배추김치 | 봄동배추비빔밥<br>된장찌개<br>(✿대패삼겹살구이)<br>깍두기<br>배 | 흑미밥<br>황태국<br>묵은지찜닭<br>콩나물무침<br>깍두기 | 백미밥<br>다시마양파국<br>제육볶음<br>섬초나물<br>배추김치 | |
| 오후간식 | 귤&치즈 | 찐고구마&두유 | 삶은달걀(연두부)&보리차 | 사과&떠먹는요구르트 | 카스테라&우유 | |
| 총열량단백질 | 360.3/13.7 | 534.7/19.6 | 415.7/20.8 | 484.4/24.9 | 488/18.3 | |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 가지버섯죽 | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>양배추된장국<br>함박스테이크<br>귤샐러드<br>깍두기 | | | | | |
| 오후간식 | 배&치즈 | | | | | |
| 총열량단백질 | 459.4/17.9 | | | | | |

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 귤이 노랗게 물들도록 까먹는 참바람 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 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/ 070-4281-6537

신안사랑어린이집