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

(만 0~2세)

11월 영아죽식

(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

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4 저염DAY	5	6	7
오전간식	당근브로콜리죽	누룽지죽	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루열갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 (미소장국⑤⑥) ~~찹쌀탕수육⑮⑥⑩(+소스⑤⑥)~~ 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ (✿갈비탕⑯) 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈②	찐감자&두유⑤	구운식빵①②⑤⑥&유자차	귤&떠먹는요구르트②	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	376.3/15.9	450.4/17.1	532/17.1	432.7/20.1	355.2/15.8	281.9/9
날짜	9	10	11 저염DAY	12	13	14
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥	북어가루죽⑤⑥	소고기단호박죽⑯	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ (✿오리로스구이) 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	바나나&떠먹는요구르트②	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑮&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	388.3/17.2	476.5/20.5	511.8/19.7	419.3/20.7	533.7/22.4	336.6/14.5
날짜	16	17	18 저염DAY	19	20	21
오전간식	파프리카배추죽	누룽지죽	흰살생선브로콜리죽⑤⑥ (✿달걀브로콜리죽①)	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 (우동장국⑤⑥) 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+바나나)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	귤&치즈②	찐단호박&두유⑤	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	배&떠먹는요구르트②	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	379.9/13.3	432.1/13.4	544.3/18.9	513.2/16.3	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25 제철DAY	26	27	28
오전간식	청경채감자죽	참치죽	소고기얼갈이죽⑯	돈육당근죽⑩	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ (✿대패삼겹살구이⑩) 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈②	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&보리차	사과&떠먹는요구르트②	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	360.3/13.7	534.7/19.6	415.7/20.8	484.4/24.9	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30			견학식단		
오전간식	가지버섯죽⑤⑥			당일간식		
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨			영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②		
오후간식	배&치즈②			당일간식		
총열량단백질	459.4/17.9					

이달의 도전 채소



배추

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

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 특특 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 잔바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

✔ 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

해들누리어린이집