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

(만 3~5세)

11월 유아죽식

(알레르기번호 표시)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소·과일이 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	북어가루죽⑤⑥	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥	두유⑤
점심 백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+배)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식 바나나&치즈②	감자전⑤⑥	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량/단백질 537.6/22.8	619.5/21.5	760/24.4	634.6/25.3	507.4/22.5	402.7/12.9
날짜 9	10	11 ✿저당DAY	12	13	14
오전간식 얼갈이무죽⑤⑥	누룽지죽	단호박찹쌀죽	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점심 백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식 사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	생일케이크①②⑥&우유②	약밥⑤⑥&메밀차③	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질 554.7/24.5	680.8/29.3	730.4/28.3	626.3/28.6	762.5/32	480.9/20.8
날짜 16	17	18 ✿저염DAY	19	20	21
오전간식 파프리카배추죽	참치죽	흰살생선브로콜리죽⑤⑥	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점심 백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 버섯잡채⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+배)	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 단무지 제철과일(+귤) 마시는 요구르트②	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨ 제철과일(+귤) 마시는요구르트②	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식 샤인머스캣&치즈②	배추전①⑤⑥	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량/단백질 542.7/19	606/17.2	777.5/27	743.4/22.6	580.2/26.3	505.9/21.7
날짜 23	24	25 ☘제철DAY	26	27	28
오전간식 청경채감자죽	누룽지죽	소고기얼갈이죽⑯	당근죽	찹쌀김가루죽⑤⑥	두유⑤
점심 백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ (+샤인머스캣)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식 사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	프렌치토스트①②⑤⑥&보리차	잔치국수⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량/단백질 514.8/19.5	763.8/28	593.9/29.8	670.1/33.2	697.1/26.2	525.9/17.9
날짜 30					
오전간식 가지버섯죽⑤⑥					
점심 백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식 배&치즈②					
총열량/단백질 656.3/25.6					

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 한바탕 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/ 070-4281-6537

시립더샵어린이집

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

(만 3~5세)

11월 유아야간연장식

(저녁간식포함, 알레르기번호 표시)

- 저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
- 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
- 제철Day(이달의 도전 채소·과일이 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	5	6
저 녁	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭곰탕⑮(+당면) 백미밥1/2 새우부추전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 다시마무채국⑤ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 닭살버섯구이⑤⑮ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미숫가루우유②⑤	바나나&치즈②	두유⑤	카스테라①②⑤⑥&우유②	귤&떠먹는요구르트②
총열량/단백질	489.8/23	429.1/24	410/23.7	515.5/22.9	449.8/24.6
날짜	9	10 저염DAY	11	12	13
저 녁	백미밥 어묵탕⑤⑥⑰ 간장오리주물럭⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 달걀말이①⑤(+케찹⑫) 배추김치⑨	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 두부구이⑤(+양념장⑤⑥) 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미숫가루우유②⑤	사과&치즈②	두유⑤	핫케이크①②⑤⑥&우유②	배&떠먹는요구르트②
총열량/단백질	534.3/24.2	489.8/17.4	442.1/23.3	595.9/26.9	469.7/21.6
날짜	16	17 저염DAY	18	19	20
저 녁	백미밥 두부장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑯ 숭늉 아기멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살가자미무조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미숫가루우유②⑤	귤&치즈②	두유⑤	구운도넛①②⑤⑥&우유②	바나나&떠먹는요구르트②
총열량/단백질	545.9/24.9	475.8/20.8	406.2/19.7	555.2/26.1	535.9/26.9
날짜	23	24	25	26	27
저 녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨	토마토파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥⑫⑯⑱) 배추김치⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥ 닭안심양배추볶음⑤⑥⑮⑱ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지양파조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 소고기찹쌀구이⑤⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미숫가루우유②⑤	단감&치즈②	두유⑤	치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	사과&떠먹는요구르트②
총열량/단백질	517.1/22.3	548.5/26.6	407/21.2	570.5/25.3	565.2/23.3
날짜	30				
저 녁	백미밥 미역장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	미숫가루우유②⑤				
총열량/단백질	548.1/20.8				

이달의 도전 채소



배추

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

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 천바람 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 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	
		한우	육우	젖소				어묵	게살	돈까스	고기완자	두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어: 외국산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-5189

사립더샵 어린이집

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

11월 영아죽식

(만 1~2세)

(알레르기번호 표시)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소·과일이 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	북어가루죽⑤⑥	버섯파프리카죽⑤⑥	소고기양파죽⑯	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+배)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈②	감자전⑤⑥	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	376.3/15.9	433.6/15	532/17.1	444.2/17.7	355.2/15.8	281.9/9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13	14
오전간식	얼갈이무죽⑤⑥	누룽지죽	단호박찹쌀죽	닭살감자죽⑮	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ ✿오리로스구이 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	생일케이크①②⑥&우유②	약밥⑤⑥&메밀차③	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	388.3/17.2	476.5/20.5	511.3/19.8	438.4/20	533.7/22.4	336.6/14.5
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20	21
오전간식	파프리카배추죽	참치죽	흰살생선브로콜리죽⑤⑥	두부미역죽⑤⑥	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 버섯잡채⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+배)	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 단무지 제철과일 마시는 요구르트②	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨ 제철과일(+귤) 마시는요구르트②	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스캣&치즈②	배추전①⑤⑥	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	379.9/13.3	423/21.1	544.3/18.9	520.4/15.8	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27	28
오전간식	청경채감자죽	누룽지죽	소고기얼갈이죽⑯	당근죽	찹쌀김가루죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ (+샤인머스캣)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	사과&치즈②	찐고구마&두유⑤	프렌치토스트①②⑤⑥&보리차	잔치국수⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	360.3/13.7	534.7/19.6	415.7/20.8	469.1/23.2	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	가지버섯죽⑤⑥					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	배&치즈②					
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 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 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

시립더샵어린이집

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

11월 후기·완료기 이유식

(알레르기번호 표시, 간식 1회 제공)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀
☎문의 031-594-2214/ 070-4281-6537

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
후기이유식 (9~11개월)	당근브로콜리무른밥	닭살청경채무른밥⑮	버섯파프리카무른밥	소고기양파무른밥⑯	배추무른밥	돈육버섯무른밥⑩
완료기이유식 (12~15개월)	당근브로콜리진밥	닭살청경채진밥⑮	버섯파프리카진밥	소고기양파진밥⑯	배추진밥	돈육버섯진밥⑩
간식 (9~15개월)	바나나퓨레	으깬찐감자&보리차	아가치즈②	귤퓨레	으깬찐단호박&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 124.8/2.6 완료기 153.6/3.3	후기 121.1/5.9 완료기 153.4/7.7	후기 143.2/5.7 완료기 171.1/6.4	후기 131.5/4.8 완료기 168.8/6.3	후기 113/2.2 완료기 139.2/2.8	후기 158.3/6.5 완료기 191.9/8.2
날짜	9	10	11	12	13	14
후기이유식 (9~11개월)	얼갈이무무른밥	북어가루무른밥	소고기단호박무른밥⑯	닭살감자무른밥⑮	연두부콩나물무른밥⑤	노른자애호박무른밥①
완료기이유식 (12~15개월)	얼갈이무진밥	북어가루진밥	소고기단호박진밥⑯	닭살감자진밥⑮	연두부콩나물진밥⑤	달걀애호박진밥①
간식 (9~15개월)	사과퓨레	으깬찐고구마&보리차	연두부찜⑤	바나나퓨레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 110.1/1.8 완료기 137.5/2.4	후기 170.8/5.6 완료기 204.3/7.9	후기 124.1/5.6 완료기 162.1/7.2	후기 142.7/5.9 완료기 177.4/7.7	후기 150.4/6.6 완료기 180.7/7.5	후기 186.5/5.2 완료기 190.7/5.7
날짜	16	17	18	19	20	21
후기이유식 (9~11개월)	파프리카배추무른밥	소고기시금치무른밥⑯	노른자브로콜리무른밥①	두부미역무른밥⑤	삼색채소무른밥	돈육양파무른밥⑩
완료기이유식 (12~15개월)	파프리카배추진밥	소고기시금치진밥⑯	달걀브로콜리진밥①	두부미역진밥⑤	삼색채소진밥	돈육양파진밥⑩
간식 (9~15개월)	귤퓨레	으깬찐단호박&보리차	아가치즈②	배퓨레	으깬찐감자&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 102.4/2.1 완료기 130/2.7	후기 145.4/5.4 완료기 182.6/7	후기 190.2/8 완료기 195.7/8.9	후기 116.9/3.4 완료기 148/4.5	후기 115.2/2.7 완료기 144.7/3.3	후기 160/6.3 완료기 194.1/5.7
날짜	23	24	25	26	27	28
후기이유식 (9~11개월)	청경채감자무른밥	흰살생선무른밥	소고기얼갈이무른밥⑯	돈육당근무른밥⑩	찹쌀애호박무른밥	닭살양배추무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	청경채감자진밥	흰살생선진밥	소고기얼갈이진밥⑯	돈육당근진밥⑩	찹쌀애호박진밥	닭살양배추진밥⑮
간식 (9~15개월)	단감퓨레	으깬찐고구마&보리차	연두부찜⑤	사과퓨레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 113.9/2.1 완료기 143.4/2.8	후기 166.8/4.9 완료기 196.7/6.3	후기 123.5/5.5 완료기 161.3/7	후기 133.7/4.8 완료기 168.9/6.3	후기 139.7/5.3 완료기 166.4/5.9	후기 155.9/6.5 완료기 188.7/8.2
날짜	30					
후기이유식 (9~11개월)	가지버섯무른밥					
완료기이유식 (12~15개월)	가지버섯진밥					
간식 (9~15개월)	배퓨레					
총열량/단백질	후기 105.2/2.2 완료기 132.8/2.9					

이달의 도전 채소



배추

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

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

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

✔ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8 ✔ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

○ 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	흰살생선	콩	
		한우	육우	젖소			명태	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

어린이집