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

(0세~2세/만3~5세)

11월 유아플러스식

(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	토
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6	7
오전간식	당근브로콜리죽/경기과일	누룽지죽	버섯파프리카죽/당근스틱&치즈	소고기양파죽/귤	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ 시금치달걀찜① 다진견과류우엉조림④⑤⑥⑭⑲ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨(+귤)	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나&치즈스틱&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	535/32.3	619.5/21.5	684.4/24.1	562.6/22.1	507.4/22.5	402.7/12.9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13✿생일잔치	14
오전간식	얼가리무죽/경기과일	북어가루죽⑤⑥	✿소고기단호박죽/사리열&우유	닭살감자죽/바나나	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀감자국①⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨(+귤)	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 소고기가지된장국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부미역국⑤⑥ 달걀야채당면①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	사과&치즈/미니핫도그&마시는요구르트	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	589/26.4	680.8/29.3	747.4/28	572/25.9	762.5/32	480.9/20.8
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20	21
오전간식	파프리카배추죽/경기과일	누룽지죽	달걀브로콜리죽/견과류&떠먹는요구르트	두부미역죽/배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 두부시금치국⑤ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ (우동장국⑤⑥) 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+바나나)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 달걀단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨(+귤)	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	귤&치즈/닭살소금구이&동글레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	444.3/20.8	606/17.2	680.1/22.9	643.3/20	580.2/26.3	505.9/21.7
날짜	23✿김장담그기 현장학습	24	25☘제철DAY	26	27	28
오전간식	청경채감자죽/사리열&우유	참치죽	✿소고기얼갈이죽/경기과일	돈육당근죽/사과	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	소고기김가루주먹밥 달걀탕① 치킨너겟⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ (✿대패삼겹살구이⑩) 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 어묵콩나물무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 치즈제육볶음②⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨(+배)	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	단감&치즈	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	480.8/17.2	763.8/28	609.1/29.4	550.5/28.8	741.2/30.4	525.9/17.9
날짜	30					
오전간식	가지버섯죽/경기과일					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	배&치즈/온두부찜⑤					
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,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

시립별헤임어린이집
☎528-0226/7
010-4138-9958