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

# 11월 영아죽식

(알레르기번호 표시)

(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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4✿저염DAY | 5 | 6 |
| 오전간식 | 당근브로콜리죽 | 누룽지죽 | 버섯파프리카죽⑤⑥ | 소고기양파죽⑯ | 배추죽⑤⑥ |
| 점 심 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>무생채<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>콩가루열갈이국⑤⑥<br>소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 하이라이스⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥)<br>배추김치⑨<br>(+배) | 수수밥<br>순살동태탕⑤⑥<br>시금치달걀찜①<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>실파김국⑤⑥⑨<br>돈육버섯볶음⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 바나나&치즈② | 버터감자구이② | 구운식빵①②⑤⑥&유자차 | 영양주먹밥⑤ | 찐단호박&보리차 |
| 총열량단백질 | 376.3/15.9 | 433.6/15 | 532/17.1 | 444.2/17.7 | 355.2/15.8 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11✿저당DAY | 12 | 13 |
| 오전간식 | 얼갈이무죽⑤⑥ | 북어가루죽⑤⑥ | 소고기단호박죽⑯ | 닭살감자죽⑮ | 콩나물죽⑤⑥ |
| 점 심 | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>소고기당면조림⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>호박새우젓국⑨<br>순살삼치구이⑤⑥<br>두부브로콜리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥⑰<br>깍두기⑨<br>(+샤이머스캣) | 흑미밥<br>가지된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>배추쌈(+저염쌈장⑤⑥)<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>아기멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배&치즈② | 찐고구마&두유⑤ | 약밥⑤⑥&메밀차③ | 로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 불고기샌드위치<br>①②⑤⑥⑫⑯&우유② |
| 총열량단백질 | 388.3/17.2 | 476.5/20.5 | 511.3/19.8 | 438.4/20 | 533.7/22.4 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18✿저염DAY | 19 | 20 |
| 오전간식 | 파프리카배추죽 | 누룽지죽 | ✿달걀브로콜리죽① | 두부미역죽⑤⑥ | 삼색채소죽⑤⑥ |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치국<br>돈육목살조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>소고기탕국⑤⑥⑯<br>게맛살잡채①⑤⑥⑧<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯<br>우동장국⑤⑥<br>두부텐더⑤(+머스타드①⑤)<br>배추김치⑨<br>(+배) | 기장밥<br>채소크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>소고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>단호박샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>무채된장국⑤⑥<br>닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮<br>당근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 샤이머스캣&치즈② | 배추전①⑤⑥ | 버터롤빵①②⑤⑥&결명자차 | 교자만두①⑤⑥⑩ | 찐감자&오미자차 |
| 총열량단백질 | 379.9/13.3 | 423/21.1 | 544.3/18.9 | 520.4/15.8 | 406.1/18.4 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25☘제철DAY | 26 | 27 |
| 오전간식 | 청경채감자죽 | 참치죽 | 소고기얼갈이죽⑯ | 돈육당근죽⑩ | 찹쌀애호박죽⑤⑥ |
| 점 심 | 백미밥<br>달걀탕①<br>두부두루치기⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>열무국⑤⑥<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 봄동배추비빔밥⑤⑥<br>청국장찌개⑤⑥<br>순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦<br>깍두기⑨<br>(+샤이머스캣) | 흑미밥<br>황태국⑤<br>간장찜닭⑤⑥⑨⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>섬초나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배&치즈② | 찐고구마&두유⑤ | 삶은달걀①(연두부⑤)&보리차 | 온메밀국수③⑤⑥ | 미니와플①②⑤⑥&우유② |
| 총열량단백질 | 360.3/13.7 | 534.7/19.6 | 415.7/20.8 | 469.1/23.2 | 488/18.3 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 가지버섯죽⑤⑥ | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>귤샐러드①②⑤⑫<br>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,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/ 070-4281-6537

어린이집