군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center For Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

유아 11월 식단표

(만 3세 ~만 5세)

※ 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 어린이집에서는 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 잡곡, 두부(콩), 순두부(콩), 연두부(콩), 콩비지(콩), 배추김치, 깍두기 (배추, 무, 고춧가루)를 국산만 사용하고 있습니다.
※ 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돈육, 닭, 오리는 국산만 사용하며 도축 검사증명서와 축산물등급판정 확인서를 통해 확인하고 있습니다.
※ 2일,9일,13일,16일,23일으전간식으로 『경기도어린이건강과일공급 사업』에 따른 '경기도 과일' 을 제공하고 있습니다.
(과일은 공급사정에 따라 변동될 수 있습니다.)
※ 나다운데이(No DOWN DAY)는 '나트륨 다운 데이' 로 국 없는 날을 말합니다.

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	함박스테이크 소고기-외국산 돼지고기-국내산				쇠고기완자조림 소고기-국내산,외국산 돼지고기-국내산	
오전간식	샤인머스캣	당근죽	우유②	잔멸치죽	귤	두유⑤
점심	차조밥 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박나물⑤ 요구르트② 배추김치⑨	기장밥 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망닭갈찜① 우엉땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 쌀밥 치즈② 배추김치⑨
오후간식	구운달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	656.6/32.1	632.2/23.2	612.8/15.2	607.6/24.0	661.1/27.4	555.2/17.7
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지		오징어뭇국 오징어-국내산		돈육동그랑땡 돼지고기-국내산		참치마요덮밥 참치(다랑어)-원양어산
오전간식	배	타락죽②	단감	치즈죽②	배	미숫가루우유②⑤
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ 유자청연근무침 백김치⑨	찹쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 얼갈이무침 김구이 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 바나나 백김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질	626.2/20.7	664.9/29.1	600.9/20.5	646.6/28.3	613.4/26.8	526.7/21.6
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지				고등어구이 고등어-국내산		
오전간식	샤인머스캣	게살죽①⑤⑥⑧	홍시	차조양파죽	사과	카스텔라①②⑤⑥
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 숙주당근무침 배추김치⑨	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 쌀밥 배 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥&우유②	유부초밥⑤&유자차	치즈쿼사디아②⑥	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	631.5/23.5	622.6/28.0	645.3/19.7	627.5/26.3	605.3/21.4	551.3/16.6
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	로제스파케티 베이컨(돼지고기)-외국산	안매운부대지깨 햄(돼지고기)-국내산				
오전간식	배	연근죽	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑮	배	우유②
점심	쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 깍두기⑨	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 귤 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	머핀①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	636.7/27.1	628.3/24.4	616.1/21.2	628.1/29.4	624.4/23.2	473.4/15.9
일자	30일(월)					
원산지						
오전간식	사과					
점심	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	622.0/23.4					

✏️11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
당근에는 베타카로틴(비타민A의 원료)이 풍부하여
눈 건강과 면역 기능 유지에 도움을 줍니다.
또한 식이섬유가 들어 있어 장 건강과 원활한 배변활동에 도움을 주며,
비타민C와 칼륨도 함유하고 있습니다.

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다. (식품알레르기 유발식품 표시)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

군포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center For Children's and Social Welfare Foodservice Management

영양사 : 박효선, 김선경, 남서형

영아 11월 식단표

(만 1세 ~만 2세)

※ 식단은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 어린이집에서는 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 잡곡, 두부(콩), 순두부(콩), 연두부(콩), 콩비지(콩), 배추김치, 깍두기 (배추, 무, 고춧가루)를 국산만 사용하고 있습니다.
※ 어린이집에서는 쇠고기(한우), 돈육, 닭, 오리는 국산만 사용하며 도축 검사증명서와 축산물등급판정 확인서를 통해 확인하고 있습니다.
※ 2일,9일,13일,16일,23일으전간식으로 『경기도어린이건강과일공급 사업』에 따른 '경기도 과일' 을 제공하고 있습니다.
(과일은 공급사정에 따라 변동될 수 있습니다.)
※ 나다운데이(No DOWN DAY)는 '나트륨 다운 데이' 로 국 없는 날을 말합니다.

일자	2일(월)	3일(화)/푸드브릿지	4일(수)/나다운데이	5일(목)	6일(금)	7일(토)
원산지	함박스테이크 소고기-외국산 돼지고기-국내산				쇠고기완자조림 소고기-국내산,외국산 돼지고기-국내산	
오전간식	샤인머스캣	당근죽	우유②	잔멸치죽	귤	두유⑤
점심	차조밥 팽이버섯장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박나물⑤ 요구르트② 배추김치⑨	기장밥 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 피망닭갈찜① 우엉조림④⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑯ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	닭살볶음우동⑤⑥⑮ 쌀밥 치즈② 배추김치⑨
오후간식	구운달걀①&우유②	채소전①⑤⑥	과일샐러드①⑤	찐감자&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	449.5/21.9	427.5/15.1	423.9/11.3	394.0/15.7	427.2/20.9	403.4/13.9
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)나다운데이/푸드브릿지	12일(목)	13일(금)	14일(토)
원산지		오징어뭇국 오징어-국내산		돈육동그랑땡 돼지고기-국내산		참치마요덮밥 참치(다랑어)-원양어산
오전간식	배	타락죽②	단감	치즈죽②	배	미숫가루우유②⑤
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 훈제오리양파찜②⑤⑥⑯ 유자청연근무침 백김치⑨	찹쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기당근볶음밥⑤⑥⑯ 얼갈이무침 김구이 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 유부부춧국⑤ 바나나 백김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마조림&우유②	온메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질	429.8/14.5	451.9/20.0	390.6/13.3	443.0/19.4	398.7/17.4	374.1/15.4
일자	16일(월)	17일(화)/푸드브릿지	18일(수)/나다운데이	19일(목)	20일(금)	21일(토)
원산지				고등어구이 고등어-국내산		
오전간식	샤인머스캣	게살죽①⑤⑥⑧	홍시	차조양파죽	사과	카스텔라①②⑤⑥
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 숙주당근무침 배추김치⑨	자장밥⑤⑥ &달걀후라이①⑤ 잔멸치크랜베리조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 쌀밥 배 배추김치⑨
오후간식	호빵②⑤⑥&우유②	유부초밥⑤&유자차	치즈쿼사디아②⑥	찐단호박&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	
열량/단백질	433.2/16.4	404.7/18.2	411.0/14.1	430.6/18.2	410.1/16.6	358.3/10.8
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)/나다운데이	26일(목)/푸드브릿지	27일(금)	28일(토)
원산지	로제스파케티 베이컨(돼지고기)-외국산	안매운부대지깨 햄(돼지고기)-국내산				
오전간식	배	연근죽	미숫가루우유②⑤	영양닭죽⑮	배	우유②
점심	쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑫ 달걀말이①⑤ 유채나물무침 깍두기⑨	연두부비빔밥⑤ &양념장⑤⑥ 참치양파볶음⑤ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청국장국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑫⑱ 다시마양팟국 귤 배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫	머핀①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	삼색주먹밥⑤&두유⑤	
열량/단백질	435.0/16.1	425.6/16.8	409.7/14.8	431.0/20.2	417.4/16.1	330.5/11.4
일자	30일(월)					
원산지						
오전간식	사과					
점심	찹쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②					
열량/단백질	444.8/16.5					

✏️11월의 푸드브릿지 식품 '당근'
당근에는 베타카로틴(비타민A의 원료)이 풍부하여
눈 건강과 면역 기능 유지에 도움을 줍니다.
또한 식이섬유가 들어 있어 장 건강과 원활한 배변활동에 도움을 주며,
비타민C와 칼륨도 함유하고 있습니다.

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다. (식품알레르기 유발식품 표시)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.