하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

# 11월 식단표
3-5세 A형

# 시립덕풍어린이집

| 일자(요일) | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) 입동 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감<br>우유② | 달걀당근죽①⑤⑥ | 포도<br>플레인요거트② | 수제바나나우유② | 배<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 차조밥<br>콩나물국⑤⑥<br>온두부+양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | < 국 없는 날 ><br>소고기버섯덮밥⑤⑥⑯<br>맑은숭늉<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈<br>배추김치⑨ | 뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 호떡②④⑤⑥<br>우유② | 찐단호박<br>우유② | 크루아상①②⑤⑥<br>우유② | 우동⑤⑥ | 참치깻잎전①⑤/매실차 | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 682/26 | 681/25 | 727/25 | 671/27 | 650/33 | 477/27 |
| 일자(요일) | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 토마토⑫<br>우유② | 참깨죽 | 파프리카스틱<br>플레인요거트② | 사과<br>우유② | 귤<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>김칫국⑤⑥⑨<br>생선가스+소스①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>어묵국⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 발아현미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰<br>당근숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | < 국 없는 날 ><br>훈제오리볶음밥⑤⑥<br>맑은숭늉<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 찐고구마<br>우유② | 카스테라①②⑤⑥<br>우유② (건강과일)사인머스캣 | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 채소주먹밥⑤⑥/둥굴레차 | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 707/29 | 737/25 | 664/29 | 750/32 | 650/27 | 453/20 |
| 일자(요일) | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 닭살죽⑤⑥⑮ | 키위<br>플레인요거트② | 수제블루베리우유② | 단감<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기깻잎볶음⑤⑥⑯<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ | < 국 없는 날 ><br>콩나물밥+양념장⑤⑥<br>맑은숭늉<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>닭살찹스테이크⑤⑫⑮<br>양상추샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 소고기장조림버터비빔밥<br>②⑤⑥⑯<br>우동장국⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찹쌀유과⑤<br>보리차 | 찐감자<br>우유② | 핑거스틱①②⑤⑥<br>우유② (건강과일)배 | 온메밀국수③⑤⑥ | 오곡시리얼⑤⑥/우유②<br>(건강과일)배 | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 650/20 | 650/29 | 719/31 | 663/26 | 672/25 | 438/21 |
| 일자(요일) | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 귤<br>우유② | 연두부죽⑤⑥ | 오이스틱<br>플레인요거트② | 우유미숫가루②⑤⑥ | 배<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 발아현미밥<br>황탯국⑤⑥<br>달걀토마토볶음①⑤⑫<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>버섯전골⑤⑥<br>삼치엿장조림⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯<br>달걀양파국①⑤⑥<br>브로콜리숙회+참깨소스<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돼지목살구이⑤⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | < 국 없는 날 ><br>새우살볶음밥⑤⑥⑨<br>맑은숭늉<br>유채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 수제비⑤⑥ | 찐단호박<br>우유② | 찐빵②⑤⑥<br>우유② (건강과일)사인머스캣 | 게살주먹밥①⑤⑥⑧<br>옥수수차 | 크림스파게티②⑤⑥⑮ | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 750/34 | 650/27 | 680/28 | 654/22 | 650/23 | 399/17 |
| 일자(요일) | 30(월) | <식단 안내사항 및 설명><br>저장 후, QR을 길게<br>눌러 확인해 주세요 | 이달의 푸드브릿지 식재료<br><당근> | | | |
| 오전간식 | 바나나<br>우유② | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | ▶ 푸드브릿지란?<br>편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여<br>싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! | | | |
| 오후간식 | 당근채전①⑤⑥<br>둥굴레차 | | ▶ 당근은,<br>① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요!<br>② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요!<br>③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요! | | | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 663/22 | | | | | |

★ 뼈/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

**알레르기 유발 식품 표시**

★ **알레르기 유발 식품 표시**: **알레르기 반응**을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (※들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

**원산지 표시**

| 쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장) | 콩 | 김치 | | 소고기 (빨간색 표시) | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 두부류 | 고춧가루 | 배추 | 한우 | 육우 | 젖소 | | | | 오징어 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물가공품 | 참치(캔)[6일] (다랑어) | 생선가스[10일] (명태) | 해물동그랑땡[13일] (오징어) |
|---|---|---|---|
| | 원양산 | 러시아산 | 외국산 |

★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.

하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

# 11월 식단표
1-2세(13~36개월) A형

# 시립덕풍어린이집

| 일자(요일) | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) 입동 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감<br>우유② | 달걀당근죽①⑤⑥ | 포도<br>플레인요거트② | 수제바나나우유② | 배<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 차조밥<br>콩나물국⑤⑥<br>온두부+양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | < 국 없는 날 ><br>소고기버섯덮밥⑤⑥⑯<br>맑은숭늉<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨ | 백미밥<br>두부맑은국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈<br>백김치⑨ | 뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 호떡②④⑤⑥<br>우유② | 찐단호박<br>우유② | 크루아상①②⑤⑥<br>우유② (건강과일)배 | 우동⑤⑥ | 참치깻잎전①⑤<br>매실차 | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 443/17 | 442/16 | 473/16 | 436/17 | 420/21 | 310/17 |
| 일자(요일) | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 토마토⑫<br>우유② | 참깨죽 | 파프리카스틱<br>플레인요거트② | 사과<br>우유② | 귤<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>김칫국⑤⑥⑨<br>생선가스+소스①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살카레라이스<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>어묵국⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>잡채⑤⑥<br>백김치⑨ | 발아현미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰<br>당근숙주나물⑤⑥<br>백김치⑨ | < 국 없는 날 ><br>훈제오리볶음밥⑤⑥<br>맑은숭늉<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수⑤⑥ | 찐고구마<br>우유② | 카스테라①②⑤⑥<br>우유② (건강과일)사인머스캣 | 케이크①②⑤⑥<br>우유② | 채소주먹밥⑤⑥<br>둥굴레차 | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 460/19 | 479/16 | 431/19 | 512/18 | 420/17 | 294/13 |
| 일자(요일) | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 닭살죽⑤⑥⑮ | 키위<br>플레인요거트② | 수제블루베리우유② | 단감<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기깻잎볶음⑤⑥⑯<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ | < 국 없는 날 ><br>콩나물밥+양념장⑤⑥<br>맑은숭늉<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>백김치⑨ | 수수밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>닭살찹스테이크⑤⑫⑮<br>양상추샐러드①⑤<br>백김치⑨ | 소고기장조림버터비빔밥<br>②⑤⑥⑯<br>우동장국⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찹쌀유과⑤<br>보리차 | 찐감자<br>우유② | 핑거스틱①②⑤⑥<br>우유② (건강과일)배 | 온메밀국수③⑤⑥ | 오곡시리얼⑤⑥<br>우유② (건강과일)배 | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 420/13 | 420/19 | 467/20 | 431/17 | 437/16 | 285/14 |
| 일자(요일) | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 귤<br>우유② | 연두부죽⑤⑥ | 오이스틱<br>플레인요거트② | 우유미숫가루②⑤⑥ | 배<br>치즈② | 우유② |
| 점심 | 발아현미밥<br>황탯국⑤⑥<br>달걀토마토볶음①⑤⑫<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>버섯전골⑤⑥<br>삼치엿장조림⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯<br>달걀양파국①⑤⑥<br>브로콜리숙회+참깨소스<br>①⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돼지목살구이⑤⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>백김치⑨ | < 국 없는 날 ><br>새우살볶음밥⑤⑥⑨<br>맑은숭늉<br>유채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 수제비⑤⑥ | 찐단호박<br>우유② | 찐빵②⑤⑥<br>우유② (건강과일)사인머스캣 | 게살주먹밥①⑤⑥⑧<br>옥수수차 | 크림스파게티②⑤⑥⑮ | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 489/22 | 420/18 | 442/18 | 425/14 | 420/15 | 259/11 |
| 일자(요일) | 30(월) | <식단 안내사항 및 설명><br>저장 후, QR을 길게<br>눌러 확인해 주세요 | 이달의 푸드브릿지 식재료<br><당근> | | | |
| 오전간식 | 바나나<br>우유② | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>백김치⑨ | | ▶ 푸드브릿지란?<br>편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여<br>싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! | | | |
| 오후간식 | 당근채전①⑤⑥<br>둥굴레차 | | ▶ 당근은,<br>① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요!<br>② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요!<br>③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요! | | | |
| 열량/단백질<br>( kcal/g ) | 431/14 | | | | | |

★ 뼈/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

**알레르기 유발 식품 표시**

★ **알레르기 유발 식품 표시**: **알레르기 반응**을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (※들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

**원산지 표시**

| 쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/기장) | 콩 | 김치 | | 소고기 (빨간색 표시) | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 두부류 | 고춧가루 | 배추 | 한우 | 육우 | 젖소 | | | | 오징어 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물가공품 | 참치(캔)[6일]<br>(다랑어) | 생선가스[10일]<br>(명태) | 해물동그랑땡[13일]<br>(오징어) |
|---|---|---|---|
| | 원양산 | 러시아산 | 외국산 |

★ 가공식품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.