하남시
어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단표
(1-2세 A형)

라온 어린이집



이달의 푸드브릿지 식재료: 연근

▶ **푸드브릿지란?**
편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!

▶ **연근은,**
① 나트륨과 노폐물을 배출시키고, 혈압을 조절해줘요!
② 식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고, 장 운동을 도와요!
③ 비타민C와 항산화 성분이 피부를 탄탄하게 보호해줘요!

일자(요일)	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	사과 우유②	달걀연근죽①	파프리카스틱 플레인요거트②	수제바나나우유②	귤 치즈②
점심	백미밥 채소샤브국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기미나리볶음밥⑤⑥⑯ 만둣국①⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 새우살조림⑤⑥⑨ 무생채 배추김치⑨
오후간식	해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱ 보리차	찐감자 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	(구운)삶은달걀① 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②
열량/단백질 (kcal/g)	434/19	441/22	454/17	451/20	458/24
일자(요일)	**10(월)**	**11(화)**	**12(수)**	**13(목)**	**14(금)**
오전간식	단감 우유②	미역죽⑤⑥	배 플레인요거트②	옥수수수프 ②⑤⑥⑮⑯	키위 치즈②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 삼색나물비빔밥⑤⑥ 맑은숭늉 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	발아현미밥 우동장국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은뭇국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 우유②	찐고구마 우유②	곡물식빵(+잼)①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 매실차
열량/단백질 (kcal/g)	492/17	499/17	500/20	457/19	420/15
일자(요일)	**17(월)**	**18(화)**	**19(수)**	**20(목)**	**21(금)**
오전간식	포도 우유②	흑임자죽	단감 플레인요거트②	수제블루베리우유②	사과 치즈②
점심	흑미밥 감잣국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑥⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리볶음밥⑤⑥ 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀팟국①⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐단호박 우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	들기름막국수③⑤⑥
열량/단백질 (kcal/g)	457/21	420/19	454/21	459/18	440/19
일자(요일)	**24(월)**	**25(화)**	**26(수)**	**27(목)**	**28(금)**
오전간식	귤 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	콜라비스틱 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑮⑯	배 치즈②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근유자청무침 배추김치⑨	발아현미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 달걀카레라이스①②⑤⑥⑫⑯⑱ 맑은숭늉 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	고구마범벅①⑤ 우유②
열량/단백질 (kcal/g)	442/13	468/21	504/22	452/15	434/20

원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/찹쌀/현미/흑미/수수/가정)	콩	배추김치		소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	수산물	
		두부류	고춧가루	배추	한우	육우	젖소			오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	너비아니 (소고기/돼지고기)		돈가스 (돼지고기)			수산물가공품	쯔유 (다랑어)			
		국내산		국내산				일본산			

★ **대체/괄호 메뉴: 식단 내 초록색 메뉴는 대체 메뉴로 두 메뉴 중 한 가지를 선택하여 사용해 주시고, ( )로 표기되는 식재료는 추가/삭제 또는 조리법을 선택하여 사용해 주시기 바랍니다.**
★ **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 반응을 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 경우에도 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
★ **원산지 표시 주의:** 식육·수산물가공품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지를 확인 후 기재바랍니다.