하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단계획 (1-2세)

시립센트럴포레어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감/유기농우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도/플레인요거트②	수제바나나우유②	배/유기농치즈②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	유기농백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 맑은숭늉 감자채볶음⑤ 백김치⑨ 배	유기농백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 백김치⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥/ 유기농우유②	찐단호박/유기농우유②	크루아상①②⑤⑥/ 유기농우유②	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤/메실차
열량/단백질 (kcal/g)	443/17	442/16	473/16	436/17	420/21
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	토마토⑫/유기농우유②	참깨죽	파프리카스틱/ 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스켓/유기농치즈②
점심	유기농백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 샤인머스켓	유기농백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/유기농우유②	카스테라①②⑤⑥/ 유기농우유②	단호박범벅①⑤/ 유기농우유②	채소주먹밥⑤⑥/둥굴레차
열량/단백질 (kcal/g)	460/19	479/16	431/19	499/21	420/17
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	사과/유기농우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위/플레인요거트②	배/유기농우유②	귤/유기농치즈②
점심	유기농백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨ 배	생일파티/스페셜데이 유기농백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	유기농백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	참쌀유과⑤/보리차	찐감자/유기농우유②	핑거스틱①②⑤⑥/ 유기농우유②	케이크①②⑤⑥/ 유기농우유②	오곡시리얼⑤⑥/유기농우유②
열량/단백질 (kcal/g)	420/13	420/19	467/20	512/18	437/16
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	귤/유기농우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱/플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배/유기농치즈②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	유기농백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 백김치⑨ 샤인머스켓	유기농백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 샤인머스켓	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박/유기농우유②	찐빵②⑤⑥/유기농우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧/ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮
열량/단백질 (kcal/g)	489/22	430/15	442/18	425/14	420/15
일자(요일)	30(월)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요			
오전간식	바나나/유기농우유②				
점심	유기농백미밥 시금치된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	당근채전①⑤⑥/ 둥굴레차				
열량/단백질 (kcal/g)	431/14				

이달의 푸드브릿지 식재료 < 당근 >

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



▶ 당근은,
① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요!
② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요!
③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요!

알레르기 유발 식품 표시

★ 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 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	배추	한우	육우	젖소				오징어
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물가공품		참치(캔)[6일] (다랑어)			생선가스[10일](민대구)			해물동그랑땡[13일] (오징어)	
		원양산			국내산				외국산

하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단계획 (3-5세)

시립센트럴포레어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	단감/유기농우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도/플레인요거트②	수제바나나우유②	배/유기농치즈②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	유기농백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 맑은숭늉 감자채볶음⑤ 토마토배추김치⑨⑫ 배	유기농백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 토마토배추김치⑨⑫
오후간식	호떡②④⑤⑥/ 유기농우유②	찐단호박/유기농우유②	크루아상①②⑤⑥/ 유기농우유②	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤/매실차
열량/단백질 (kcal/g)	682/26	681/25	727/25	671/27	650/33
일자(요일)	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	토마토⑫/유기농우유②	참깨죽	파프리카스틱/ 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	샤인머스켓/유기농치즈②
점심	유기농백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 샤인머스켓	유기농백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/유기농우유②	카스테라①②⑤⑥/ 유기농우유②	단호박범벅①⑤/ 유기농우유②	채소주먹밥⑤⑥/둥굴레차
열량/단백질 (kcal/g)	707/29	737/25	664/29	750/32	650/27
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	사과/유기농우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위/플레인요거트②	배/유기농우유②	귤/유기농치즈②
점심	유기농백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 토마토배추김치⑨⑫ 배	생일파티/스페셜데이 유기농백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	유기농백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 토마토배추김치⑨⑫
오후간식	참쌀유과⑤/보리차	찐감자/유기농우유②	핑거스틱①②⑤⑥/ 유기농우유②	케이크①②⑤⑥/ 유기농우유②	오곡시리얼⑤⑥/유기농우유②
열량/단백질 (kcal/g)	650/20	650/29	719/31	788/28	672/25
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	귤/유기농우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱/플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배/유기농치즈②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	유기농백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 샤인머스켓	유기농백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 샤인머스켓	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박/유기농우유②	찐빵②⑤⑥/유기농우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧/ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮
열량/단백질 (kcal/g)	750/34	662/24	680/28	654/22	650/23
일자(요일)	30(월)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요			
오전간식	바나나/유기농우유②				
점심	유기농백미밥 시금치된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫				
오후간식	당근채전①⑤⑥/ 둥굴레차				
열량/단백질 (kcal/g)	663/22				

이달의 푸드브릿지 식재료 < 당근 >

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



▶ 당근은,
① 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에 도움을 줘요!
② 시각 유지에 필요한 로돕신을 생성하는 비타민 A의 함유량이 높아요!
③ 각종 비타민이 매우 풍부하며 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 식이섬유도 골고루 함유되어 있어요!

알레르기 유발 식품 표시: ★ 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 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](민대구)				해물동그랑땡[13일] (오징어)	
				원양산				국내산					외국산