하남시
어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단표
1-2세

시립미사파라곤어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	귤 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 맑은숭늉 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 백김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 매실차	우동⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	455/18	442/16	467/17	420/16	420/16	310/17
일자(요일)	9(월)/생일식단	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	참깨죽	토마토⑫ 우유②	파프리카스틱 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	귤 치즈②	우유②
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	467/18	438/16	420/16	492/21	461/21	294/13
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 생선가스+소스①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 백김치⑨	소고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 보리차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	420/13	420/19	471/20	436/17	437/16	285/14
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	489/22	430/15	442/18	421/15	422/16	259/11
일자(요일)	30(월)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요				
오전간식	바나나 우유②					
점심	백미밥 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!

★ 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 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/현미찹쌀/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	국내산	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
3-5세

시립미사파라곤어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	귤 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	포도 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	차조밥 어묵국⑤⑥ 온두부+양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기버섯덮밥⑤⑥⑯ 맑은숭늉 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 배추김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	호떡②④⑤⑥ 우유②	찐단호박 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 매실차	우동⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	700/28	681/25	719/26	650/25	650/25	477/27
일자(요일)	9(월)/생일식단	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	참깨죽	토마토⑫ 우유②	파프리카스틱 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	귤 치즈②	우유②
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	719/27	674/25	650/25	750/33	709/33	453/20
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 생선가스+소스①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살찹스테이크⑤⑫⑮ 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	소고기장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찹쌀유과⑤ 보리차	찐감자 우유②	핑거스틱①②⑤⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	오곡시리얼⑤⑥ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	650/20	650/29	725/31	671/26	672/25	438/21
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	배 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박 우유②	찐빵②⑤⑥ 우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	750/34	662/24	680/28	650/23	650/25	399/17
일자(요일)	30(월)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요				
오전간식	바나나 우유②					
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
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!

★ 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

알레르기 유발 식품 표시 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	국내산		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.