하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단표
(13개월 ~ 36개월)

시립 우리레숲유미린어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	단감, 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	샤인머스켓 플레인요거트②	수제바나나우유②	귤, 치즈②	우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 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	크루아상①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤ 매실차	
열량/단백질 (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, 우유②	참깨죽	파프리카스틱 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	배, 치즈②	우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	
열량/단백질 (kcal/g)	460/19	479/16	431/19	499/21	420/17	294/13
일자(요일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과, 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위 플레인요거트②	수제블루베리우유②	샤인머스켓, 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 백김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 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	467/20	431/17	437/16	285/14
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤, 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	사과, 우유②	배, 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 옥수수차	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	489/22	430/15	442/18	425/14	420/15	259/11
일자(요일)	30(월)					
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!

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	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	두부류	고춧가루	배추	한우				오징어
유기농, 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물가공품		참치(캔)[6일] (다랑어)			생선가스[10일] (명태)		해물동그랑땡[13일] (오징어)	
		원양산			외국산(미국, 스페인, 네들란드등)돈지방 (국산)		외국산(미국, 스페인, 네들란드등)돈지방 (국산)	

★ 경기도 어린이 건강 과일 공급 - 1주 샤인머스캣 / 2주 배 / 3주 샤인머스캣 / 4주 배 / 추가공급 배

하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

11월 식단표
(3세 ~ 5세)

시립 우리레숲유미린어린이집

일자(요일)	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토) 입동
오전간식	단감, 우유②	달걀당근죽①⑤⑥	샤인머스켓 플레인요거트②	수제바나나우유②	귤, 치즈②	우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 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	크루아상①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	참치깻잎전①⑤ 매실차	
열량/단백질 (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, 우유②	참깨죽	파프리카스틱 플레인요거트②	크림수프②⑤⑥⑮⑯	배, 치즈②	우유②
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥⑨ 생선가스+소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 해물동그랑땡구이①⑤⑥⑨⑰ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 훈제오리볶음밥⑤⑥ 맑은숭늉 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	카스테라①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤ 우유②	채소주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	
열량/단백질 (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, 우유②	닭살죽⑤⑥⑮	키위 플레인요거트②	수제블루베리우유②	샤인머스켓, 치즈②	우유②
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 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	719/31	663/26	672/25	438/21
일자(요일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤, 우유②	연두부죽⑤⑥	오이스틱 플레인요거트②	사과, 우유②	배, 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 황탯국⑤⑥ 달걀토마토볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯전골⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 브로콜리숙회+참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은숭늉 유채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑤⑥	찐단호박/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	떡케이크①②⑤⑥ 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮	
열량/단백질 (kcal/g)	750/34	662/24	680/28	788/28	650/23	399/17
일자(요일)	30(월)					
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!

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	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	두부류	고춧가루	배추	한우				오징어
유기농, 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물가공품		참치(캔)[6일] (다랑어)			생선가스[10일] (명태)		해물동그랑땡[13일] (오징어)	
		원양산			외국산(미국, 스페인, 네들란드등)돈지방 (국산)		외국산(미국, 스페인, 네들란드등)돈지방 (국산)	

★ 경기도 어린이 건강 과일 공급 - 1주 샤인머스캣 / 2주 배 / 3주 샤인머스캣 / 4주 배 / 추가공급 배