11월 식단표

<1~2세 / 3~5세 기준>(1-2세는 작게 잘라 제공됩니다.) 영양교육지원팀(용인시어린이사회복지급식관리지원센터)

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	시리얼⑥+우유②+배	누룽지죽+깍두기⑨	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑮⑯ +우유②+[샤인머스켓]	소고기시래기국밥⑤⑥⑯ +깍두기⑨	찐고구마+우유②+사과
점 심	수수밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑫⑮⑯ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/배추김치⑨ 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	닭살김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ 새송이버섯시금치나물 짜먹는요구르트②	수수밥/배추김치⑨ 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	생일케이크①②⑥+바나나 +요구르트②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱+오이파클	단호박찜+보리차	채소전①⑤⑥+결명자차	소떡소떡⑤⑥⑩⑫⑮⑯ +오렌지주스
저 녁	참쌀밥/배추김치⑨ 실파유부국⑤ 새우살크림소스볶음②⑨ 근대나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 상추사과무침	흑미밥/배추김치⑨ 숙주맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 고사리된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/배추김치⑨ 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ 부추무침
열량(kcal)/단백질(g)	1218/45	1105/45	1175/58	1105/46	1144/49
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	찐빵⑤⑥+우유②+단감	달걀섞음밥①⑤⑥+깍두기⑨	프렌치토스트①②⑥+우유② +[배]	만둣국①⑤⑥⑩+깍두기⑨	밀크롤①②⑤⑥+크림수프②⑥ +귤
점 심	차조밥/깍두기⑨ 청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 유부장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ 무들깨찜⑤⑨ 오렌지주스	현미밥/사과깍두기 양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침	쌀밥/배추김치⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	잡채⑤⑥⑩+매실차	잔멸치주먹밥⑤⑥+둥굴레차	부추전⑤⑥+메밀차	칼국수⑤⑥+장아찌⑤⑥	와플①②⑥+매실주스
저 녁	수수밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤⑥⑱	흑미밥/깍두기⑨ 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤ 가지볶음⑤⑥	서리태밥⑤/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드⑤⑥	보리밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	1058/45	1096/55	1214/44	1025/48	1068/47
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	모닝빵①②⑤⑥+우유② +바나나	콩나물국밥⑤⑥+깍두기⑨	소보로빵①②④⑥+우유② +[샤인머스켓]	참치섞음밥⑤⑥+깍두기⑨	찐계란①+우유②+사과
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/배추김치⑨ 삼치구이⑤ 요구르트②	참쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	기장밥/깍두기⑨ 두부김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩+결명자차	미니우동⑤⑥+장아찌⑤⑥	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ +단무지⑬	떡복이⑤⑥+메밀차③	머핀①②⑤⑥+오렌지주스
저 녁	현미밥/배추김치⑨ 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	차조밥/배추김치⑨ 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥/배추김치⑨ 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 무생채	흑미밥/깍두기⑨ 다시마두부국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	1048/55	1033/49	1217/49	1218/45	1019/45

원산지 표시	쌀	배추(얼갈이 포함)김치		축산물		수산물			
	밥/죽/누룽지/찹쌀/현미/흑미	배추	고춧가루	쇠고기(한우)/돼지고기	닭고기/오리고기	고등어/삼치/오징어	참치	가자미	주꾸미/명태(동태, 코다리)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	미국산	러시아산
기타	청국장, 순두부, 연두부, 콩비지, 두부(대두)	외국산(미국, 캐나다, 중국 등)		어묵/명엽채(명태)		베트남산	햄/소시지/베이컨(돈육)		국내산

식품알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*상기 식단은 어린이집의 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

용인시청상록어린이집

감수 확인

11월 식단표

<1~2세 / 3~5세 기준>(1-2세는 작게 잘라 제공됩니다.)　　영양교육지원팀(용인시어린이사회복지급식관리지원센터)

요일	월	화	수	목	금
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	도넛①②⑤⑥+우유② +귤	얼갈이된장국밥⑤⑥ +깍두기⑨	프렌치토스트①②⑤⑥ +우유②+[배]	어묵국밥⑤⑥+깍두기⑨	단팥빵①②⑥+우유②+배
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/배추김치⑨ 맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양상추유자청무침	돼지고기양송이불고기①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ 단감오이무침 짜먹는요구르트②	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩⑫+보리차	잔치국수①⑤⑥+깍두기⑨	부추전⑤⑥+매실차	유부초밥⑤⑥⑯+둥굴레차	구운달걀①+포카리스웨트
저 녁	찹쌀밥/배추김치⑨ 가지된장국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 쪽파나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지국⑤⑨ 고등어구이⑤⑦ 청경채나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥	서리태밥⑤/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	1205/46	1048/46	1095/44	1252/49	1098/43
날짜	30				
오전간식	밀크롤①②⑤⑥+ 크림수프②⑥+사과				
점 심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
저 녁	쌀밥/깍두기⑨ 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 미역초무침				
열량(kcal)/단백질(g)	1255/45				



원산지 표시	쌀	배추(얼갈이 포함)김치	축산물		수산물			
	밥/죽/누룽지/찹쌀/현미/흑미	배추	고춧가루	쇠고기(한우)/돼지고기	닭고기/오리고기	고등어/삼치/ 오징어	참치	가자미	주꾸미/ 명태(동태, 코다리)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	미국산	러시아산
	기타	청국장, 순두부, 연두부, 콩비지, 두부(대두)	외국산(미국, 캐나다, 중국 등)		어묵/명엽채(명태)	베트남산	햄/소시지/ 베이컨(돈육)		국내산

식품알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

***상기 식단은 어린이집의 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.**

용인시청상록어린이집

감수 확인