이천시어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월 튼튼 식단표

(영아 1~2세 / 유아 3~5세)

이천시복지어린이집
영양사 : 김솔미, 유소정

▶ 식단은 유아 기준으로 작성되었으며, 영아는 유아 섭취 열량의 65% 내외로 제공됩니다.

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	단감, 치즈②⑤	배, 우유②	오이스틱 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	바나나
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 배추김치⑨	차조밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	고구마버무리	삶은달걀①, 결명자차	참치주먹밥⑤	연근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	644/23	629/35	605/29	574/22	553/19
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	배, 치즈②⑤	샤인머스켓, 우유②	당근스틱, 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	배
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자, 보리차	달걀보트①⑤	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮	두부도너츠②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	585/24	487/20	425/24	690/29	618/25
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	귤, 치즈②⑤	배, 우유②	오이스틱, 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	샤인머스켓
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음1⑤⑥ 배추김치⑨	검은콩밥⑤ 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨	단호박찜, 결명자차	어묵탕⑤⑥	바나나요거트범벅②	밤식빵①②④⑤⑥⑯, 우유②
열량/단백질	500/29	473/25	468/23	597/27	584/24
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	사과, 치즈②⑤	샤인머스켓,, 우유②	당근스틱, 플레인요거트②	시리얼⑤⑥, 우유②	단감
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 무피클	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 짬뽕국⑤⑰⑱ 탕수육⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱	찐고구마, 보리차	롤유부초밥①②⑤⑥	사과코울슬로샌드위치①②⑤⑥	치즈촉촉케이크①②⑤⑥,, 우유②
열량/단백질	544/23	534/21	673/27	716/25	663/32
요일	30일(월)				
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤				
중식	백미밥 떡국⑤⑥ 순살삼치유자청구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨				
오후간식	찐감자				
열량/단백질	533/22				



<식단의견 QR>

※ '노란색 메뉴'가 있는 날은 이 달의 '가지각색 식재료'입니다. 다른 듯 닮은 두가지 식재료의 효능을 알아보고 섭취해 봄으로써 편식을 예방하고 식재료와 친숙해질 수 있도록 하고자 합니다.
※ 상단에 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.
※ 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자: 26. 10. 23. 영양사: 유소정

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치		소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품			
	명태	가자미	오징어	임연수	삼치	갈치	새우살	조갯살	다랑어 (참치)	함박 스테이크	훈제 오리	치킨텐더	미트볼	탕수육
	러시아산	미국산	국내산	미국산	국내산	국내산	베트남	국내산	원양산	소: 산 돼지: 산	오리: 국내산	닭: 산	돼지: 국내산	돼지: 국내산

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.