이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표

라온어린이집
영양사: 오지수

*열량/단백질은 간식을 제외하고 표시 하였습니다(열량/단백질 단위: Kcal/g)
*매주 제공 되는 과일은 약간의 변동이 있을 수 있습니다.

위 식단표는 오지수 영양사가 감수한 식단표입니다.

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	누룽지죽,계절과일	소고기야채죽⑯	단호박죽,계절과일	달걀죽①	전복죽⑱,계절과일
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 감자수제비국⑤⑨ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 돌자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마,우유②	삶은달걀①, 우유②	후리가케주먹밥⑤,치즈②	츄러스①②⑤⑥,, 우유②	약과①②⑤⑥,우유②
열량/단백질	644/23	714/36	629/29	596/26	547/19
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	누룽지죽,계절과일	강낭콩죽⑤	크림스프②⑥,계절과일	버섯죽	새우야채죽⑨,계절과일
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 오징어뭇국⑤⑰⑱ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 도토리묵무침 깍두기⑨	돼지고기콩나물밥⑩&양념장 팽이버섯된장국⑤⑥ 콘샐러드①②⑤⑥ 과일음료 백김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 명엽채무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	우동①②⑤⑥,치즈②	치즈스틱①②⑤⑥,, 우유②	붕어빵①②⑤⑥,,우유②	감자튀김,우유②	플레인요거트②
열량/단백질	585/24	582/23	425/24	679/30	579/25
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	누룽지죽,계절과일	치즈야채죽②	녹두죽⑤,계절과일	게살죽⑥⑧	고구마죽,계절과일
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 볼어묵감자조림⑤⑥ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치견과류볶음⑤⑥ 배추김치⑨	검은콩밥⑤ 어묵쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨
오후간식	백김치전①⑤⑥⑨,우유②	궁중떡볶이①②⑤⑥,우유②	단호박찜, 우유②	과일요거트범벅②	카스테라①②⑤⑥,,우유②
열량/단백질	500/29	588/26	537/21	549/26	579/25
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)생일잔치
오전간식	누룽지죽,계절과일	연두부죽⑤	닭죽⑮,계절과일	양송이스프②⑥	바나나
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨가라아게⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱,치즈②	고구마맛탕,우유②	유부초밥①②⑤⑥,우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	떡,케이크①②⑤⑥,요구르트②
열량/단백질	544/23	622/23	682/27	718/29	688/34
요일	30일(월)				
오전간식	누룽지죽,계절과일				
중식	백미밥 떡국⑤⑥ 순살삼치유자청구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨				
오후간식	펜네까르보나라⑤⑥⑫⑮⑯,우유②				
열량/단백질	668/26				



※ '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.
※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루	(한우/젖소/육우)			(훈제)
	국내산	국내산	국산	국내산	국내산/호주산	국내산	국내산	국내산

수산물							
고등어	오징어	전복	참치	삼치	명태		
국내산	수입산	국내산	원양어산	국내산	수입산		

식육·어육가공품						
함박스테이크	떡갈비	물만두	탕수육	미트볼	베이컨	미니핫도그
돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산

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