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

국공립해누리어린이집 11월 식단표

영양사: 유소정
조리사: 위경미

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감, 치즈②⑤	토마토⑫, 플레이요거트②	씨없는포도, 플레인요거트②	배, 우유②	바나나, 치즈②⑤	귤, 두유⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 배추김치⑨	차조밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭/돈육찜 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	깍두기볶음밥⑤⑨⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 오징어숙회⑰ 배추김치⑨
오후간식	고구마튀김, 둥굴레차	삶은달걀①, 결명자차	참치주먹밥⑤, 매실차	연근전⑤⑥, 보리차	모닝빵②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	645/23	626/35	673/29	479/20	618/23	382/19
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배, 치즈②⑤	키위, 플레이요거트②	토마토⑫, 플레인요거트②	귤, 우유②	사과, 치즈②⑤	홍시, 두유⑤
중식	백미밥 달걀팟국/미소된장국 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜/두부찜 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김칫국⑨ 닭살크림소스조림②⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥, 보리차	찐감자, 매실차	삶은달걀, 결명자차	치킨텐더샐러드①②⑤⑥⑮, 둥굴레차	머핀①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	589/24	524/20	429/24	596/28	631/29	469/21
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	귤, 치즈②⑤	방울토마토⑫, 플레이요거트②	배, 플레인요거트②	사과, 우유②	샤인머스켓, 치즈②⑤	단감, 두유⑤
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕/사골곰탕 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이/두부전 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	검은콩밥⑤ 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕/돈육볶음 무나물 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	파래새우살전①⑤⑥⑨결명자차	단호박찜, 매실차	어묵탕⑤⑥, 둥굴레차	바나나요거트범벅②, 메밀차③	밤식빵①②④⑤⑥⑯, 우유②	
열량/단백질	504/30	533/24	504/21	512/25	644/28	422/15
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	사과, 치즈②⑤	바나나, 플레이요거트②	귤, 플레인요거트②	블루베리, 둥굴레차	홍시, 치즈②⑤	배, 두유⑤
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그/두부볶음 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기살뭇국 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 배추김치	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 짬뽕국⑤⑰⑱ 탕수육⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 메밀차③	찐고구마, 보리차	유부초밥①②⑤⑥, 결명자차	떡볶이⑤⑥, 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	544/23	548/21	683/27	624/24	761/38	453/16

요일	30일(월)
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치유자청구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	감말랭이, 매실차
열량/단백질	607/22

※ '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 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물

고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어(참치)	
국내산	러시아산	국내산	원양산	베트남산	원양산	

식육·어육가공품

함박스테이크		훈제오리찜	치킨텐더	미트볼구이		탕수육
소: 국내산	돼지: 국내산	오리: 국내산	닭: 국내산	소: 국내산	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.