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

11월 식단표

세부유형	만1-2세 일반형
기 관 명	봉남 어린이집
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)★일품 Day	5(목)	6(금)
오전간식	배	step1닭살배추죽⑮	키위	구운달걀①/우유②	파인애플
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무른우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥
오후간식	채소전①⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥	찐감자/우유②
열량/단백질	390.5/14.8	384.8/14.3	415.3/13.1	447.8/20.5	399.7/18.1
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13일(금)★Birthday
오전간식	사과	씨리얼⑤⑥/우유②	바나나	호상요구르트②	사과
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물잡채⑤⑥
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑯/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱	만두탕수①②⑤⑥⑩⑯⑱	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	407.8/16.4	473.9/19.4	428.9/23.9	437.3/19	453.5/16.1
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	키위	갈은옥수수죽	배	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 무른잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵②⑤⑥/우유②	두부면잔치국수⑤⑥	찐단호박/우유②
열량/단백질	414.8/19.1	365.7/14.2	384.3/13.4	445.3/22.2	392.5/19.4
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	귤	당근스틱/호상요구르트②	바나나	누룽지죽	사과
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑯ /우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	삶은달걀①/식혜	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	392.6/16.3	412.4/18.3	372.6/10.7	405.2/15.4	407.2/15.1
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯				
오후간식	고구마범벅②/우유②				
열량/단백질	387/15.4				

[11월 제철 식재료]
배추, 시금치,
귤, 유자
홍합, 삼치



★ 푸드브릿지란?
같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.
step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기
step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

이달의 주인공은 ' 배추 ' 입니다.

원 산 지 표 시

쌀(백미,찹쌀,현미,흑미 등)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치
국내산	국내산	한우√/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추 (얼갈이포함)
	외국산	국가명( )				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		수산물가공품		식육가공품			
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	돈육완자전	햄	훈제오리
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

국공립봉남어린이집

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

11월 식단표

세부유형	만3-5세 일반형
기 관 명	봉남 어린이집
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

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

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)★일품 Day	5(목)	6(금)
오전간식	배	step1닭살배추죽⑮	키위	구운달걀①/우유②	파인애플
점 심	차조밥/배추김치⑨ 황태양파국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 모둠버섯국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱& 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 쌀밥½/미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 애호박국 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물	수수밥/배추김치⑨ 쇠고기무국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 아욱나물⑤⑥
오후간식	채소전①⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥	찐감자/우유②
열량/단백질	601/22.8	592.1/22	604/18.5	654/29.9	579.9/26.2
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수)★일품 Day	12(목)저탄소식단	13일(금)★Birthday식단
오전간식	사과	씨리얼⑤⑥/우유②	바나나	호상요구르트②	사과
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 맑은배추국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침	차조밥/배추김치⑨ 쇠고기청경채국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥	닭곰탕⑮&당면사리 쌀밥 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 흰살생선국 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물잡채⑤⑥
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥⑯/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱	만두탕수①②⑤⑥⑩⑯⑱	크림리조또 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	592.3/23.6	694/28.3	659.8/36.7	624.9/26.4	662.6/23.1
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)★일품 Day	19(목)	20(금)
오전간식	키위	갈은옥수수죽	배	모닝빵①②⑤⑥/우유②	단감
점 심	흑미밥/배추김치⑨ 닭살무국⑮ 새우살버섯조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤	차조밥/깍두기⑨ step2배추순두부국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 참나물무침	햄채소오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은숙주국 양상추샐러드② 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 채소육개장⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 게맛살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫	기장밥/배추김치⑨ 감자된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑮⑱ 잔멸치볶음
오후간식	유부초밥⑤⑥	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	호빵②⑤⑥/우유②	두부면잔치국수⑤⑥	찐단호박/우유②
열량/단백질	638.2/29.3	562.6/21.9	556.2/19	647.9/32.7	568.9/28.2
일자/요일	23(월)	24(화)저탄소식단	25(수)★일품 Day	26(목)	27(금)전통식단
오전간식	귤	당근스틱/호상요구르트②	바나나	누룽지죽	사과
점 심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물	기장밥/배추김치⑨ 콩비지찌개⑤⑨ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 김구이	다진쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 가쓰오두부장국 ⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ step3훈제오리배추찜 ①②⑤⑥⑫⑯ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑯ /우유②	후리카케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	삶은달걀①/식혜	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	569.1/23.4	586.6/25.3	573.6/16.3	623.4/23.7	591.5/21.5
일자/요일	30(월)				
오전간식	단감				
점 심	쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯				
오후간식	고구마범벅②/우유②				
열량/단백질	560.5/22				

[11월 제철 식재료]

배추, 시금치,
귤, 유자
홍합, 삼치

★ 푸드브릿지란?

같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.

step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기

step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기

step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

이달의 주인공은 ' 배추 ' 입니다.

원 산 지 표 시

쌀(백미,찹쌀,현미,흑미 등)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치
국내산	국내산	한우√/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)
	외국산	국가명( )				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		수산물가공품		식육가공품			
고등어	동태(명태)	어묵	맛살(게살)	함박스테이크	돈육완자전	햄	훈제오리
국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산

작은 놀이로 키우는 큰 연합! 사수 가능한 아래를 한테!
국공립봉남어린이집