경기광주시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

지예슬어린이집 11월 식단표

작성자 : 류혜원영양사
사용처 : 지예슬어린이집(만1세-만5세)

구 분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	브로콜리우유죽	과일(사과)	야채스프	과일(배)	생일잔치 마시는 요구르트	
점 심	쌀밥 건새우열무된장국 치즈달걀말이 우엉채조림 배추김치(깍두기)	잡곡밥(기장) 느타리맑은국 소고기배추찜 김자반볶음 배추김치(깍두기)	해물볶음밥 부추장국 푸실리샐러드 배추김치(깍두기)	쌀밥 북어맑은국 돈육장조림 근대나물 배추김치(깍두기)	쌀밥 들깨미역국 잡채 치킨너겟 배추김치(깍두기)	
오후간식	들깨수제비	잼모닝빵/우유	찐단호박/두유	감자채전	생일케익/주스	
원산지		소고기:호주산		돼지고기:국내산		
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	당근치즈죽	과일(오렌지)	소고기스프	과일(샤인머스캣)	현장학습	
점 심	쌀밥 청국장찌개 제육볶음 상추사과무침 배추김치(깍두기)	잡곡밥(찹쌀) 콩나물국 순살고등어조림 시금치나물 배추김치(깍두기)	소보로채소비빔밥 맑은미역국 떡갈비구이 배추김치(깍두기)	쌀밥 아욱된장국 영양찜닭 도토리묵&양념장 배추김치(깍두기)		
오후간식	로제스파게티	간장닭강정	찐감자/두유	참치주먹밥		
원산지	돼지고기:국내산	닭고기:국내산		닭고기:국내산		
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	연두부죽	과일(단감)	크림스프	과일(배)	미숫가루우유	
점 심	쌀밥 숙주당면국 소고기청경채볶음 새송이버섯나물 배추김치(깍두기)	잡곡밥(기장) 유부된장국 오리불고기 얼갈이나물무침 배추김치(깍두기)	돈육짜장덮밥 달걀국 콘샐러드 배추김치(깍두기)	쌀밥 우동면국 생선까스&소스 양상추유자무침 배추김치(깍두기)	잡곡밥(수수) 무채맑은국 돈육콩나물볶음 브로콜리숙회&양념된장 배추김치(깍두기)	
오후간식	감자수제비	팬케이크/우유	찐고구마/두유	삼색김주먹밥	빵(소보로빵)/우유	
원산지	소고기:호주산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	
일자	23	24	25	26	27	28
오전간식	감자장죽	과일(바나나)	양송이스프	과일(샤인머스캣)	쌀과자/두유	
점 심	쌀밥 근대된장국 소고기찹스테이크 숙주나물무침 배추김치(깍두기)	잡곡밥(찹쌀) 청경채맑은국 돼지고기수육 양배추쌈&쌈장 배추김치(깍두기)	소고기감자영양밥& 양념장 어묵국 채소전 배추김치(깍두기)	쌀밥 맑은콩나물국 삼치단호박조림 들깨모듬버섯볶음 배추김치(깍두기)	잡곡밥(흑미) 뼈없는감자탕 달걀찜 김구이 배추김치(깍두기)	
오후간식	비빔쌀국수	군만두&양념장	찐달걀/두유	소고기우엉주먹밥	빵(카스테라)/우유	
원산지	소고기:호주산	돼지고기:국내산	소고기:호주산 어묵:국내산	소고기:호주산	돼지고기:국내산	
일자	30					
오전간식	새우살죽					
점 심	쌀밥 소고기뭇국 두부양념조림 맛살채소범벅 배추김치(깍두기)					
오후간식	잔치국수					
원산지	소고기:호주산 두부-콩:국내산					

원산지	쌀	배추김치	
	(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀,현미)	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

* 원 사정에 따라 식단이 달라질 수 있습니다.