11월 식단표

	월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
아침죽(추가)	참치채소죽		감자루참쌀죽		양송이죽		콩죽⑤		닭죽⑮	
오전간식	샤인머스캣		오이스틱		치즈		배		배	
점심	쌀밥 돌께무챗국 닭봉조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		짜장밥⑤⑥⑲ 달걀짯국① 탕수육①⑤⑥⑲ 깍두기/영아(동치미)⑨ (추가:포도주스)		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑲ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨	
오후간식	크로와상①②⑤⑥, 우유②		치즈주먹밥②⑤, 둥글레차		찐고구마, 우유②		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		잔치국수⑤⑥	
kcal/단백질	645	22	669	27	718	23	595	25	645	22
	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
아침죽(추가)	쇠고기죽⑯		들깨죽		단호박죽		달걀죽①		오트밀죽②	
오전간식	배		파프리카스틱		오이스틱		샤인머스캣		샤인머스캣	
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 고사리나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 청경채맑은국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑲ 연근조림⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 살파미소장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 김구이 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 배추맑은국⑤⑥⑲ 오리불고기⑤⑥ 브로콜리숙회,참깨소스⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 유채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑯ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨	
오후간식	다진옥수수호떡전①②⑤⑥, 보리차		찐빵②⑤⑥, 우유②		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		크림스파게티②⑤⑥, 둥글레차		잔멸치주먹밥⑤, 보리차	
kcal/단백질	597	26	686	26	699	28	640	23	666	28
	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)	
아침죽(추가)	흰살생선죽		채소죽		브로콜리죽		흑임자죽		미역죽⑤⑥	
오전간식	샤인머스캣		치즈		오이스틱		배		배	
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 아욱국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		오므라이스①⑤⑫⑯ 유부맑은국⑤ 미트볼조림⑤⑥⑲⑯ 깍두기/영아(동치미)⑨ (추가:감귤주스)		쌀밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑲ 사금치나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 사골팟국⑯ 새우채소전①⑤⑥⑨ 미나리나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨	
오후간식	삶은(구운)달걀①, 우유②		핫케이크①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 우유②		카스텔라①②⑤⑥, 우유②		감가루주먹밥⑤⑥, 둥글레차	
kcal/단백질	585	28	663	26	715	25	717	25	681	28
	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
아침죽(추가)	계란죽		치즈죽②		참깨죽		고구마죽		연두부죽⑤	
오전간식	배		파프리카스틱		치즈		샤인머스캣		샤인머스캣	
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 하얀무생채 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 감자조림⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		팽이버섯된장국⑤⑥ 치킨까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 삼치조림⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨		쌀밥 돈육감자탕⑤⑥⑲ 두부양념조림⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨	
오후간식	롤케이크①②⑤⑥, 우유②		채소주먹밥⑤, 둥글레차		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐만두⑤⑥⑲, 보리차		고로케①⑤⑥, 둥글레차	
kcal/단백질	687	26	671	23	664	27	619	28	652	24
	30(월)									
아침죽(추가)	표고버섯죽									
오전간식	샤인머스캣									
점심	쌀밥 새우살맑은국⑤⑨ 닭다리살구이⑤⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기/영아(동치미)⑨									
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 우유②									
kcal/단백질	631	27								

▣ 알러지기 유발식품(식품의약품안전처)
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑬아황산류는 자연계, 특히 식물체 중에 널리 분포하며, 다양한 식품가공품이나 발효 식품에도 들어가므로 식단표 알러지기 표시사항에는 제외하였습니다.
※ 알러지기 유발 식품은 제품별로 상이하므로 식품표시사항을 확인 후 표기하주시기 바랍니다.

원산지 표시

농축산물	쌀		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기	콩류	두부(콩)	(개)	
	밥·죽·누룽지	콩	국내산							
	(국내)산	(국내)산	(한우)	(국내)산	(국내)산	(국내)산		(국내)산	(국내)산	( )산
수산물	잔멸치	고등어	해물				배추김치	배추	고춧가루	
	(국내)산	(수입)산	(수입)산					(국내)산	(국내)산	
가공식품	탕수육	닭봉조림	오리불고기							
	돼지고기:국내산	닭:국내산	오리:국내산							

☆ 위 식단은 원의 사정에 따라 달라질 수 있습니다.
☆ 해산물의 경우 원산지가 변경될 수 있습니다.
☆ 식단제공 : 여주시 급식관리지원센터 (영양사:이상렬)

꿈과 사랑이 넘치는 ~
베베아이누리 어린이집