샛별어린이집 11월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-5세:기본형]

요일	월	화	수 일품데이	목	금	토
1주	2	3	4	5	6	7
오전간식	단감	시리얼+우유2	방울토마토12	미숫가루우유2,5	배	우유2
점심	기장밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 달걀팟국1 삼치구이5,6 근대나물5,6 배추김치9	쇠고기콩나물밥 +양념장5,6 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 배추김치9 짜먹는요구르트2	흑미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 배추김치9	보리밥 시래기된장국5,6 깻잎간장제육볶음 5,6,10 브로콜리무침5,6 배추김치9	두부소보로덮밥5,6 가쓰오국5,6 배추김치9 배
오후간식	채소튀김5,6	후레쉬크림빵1,2,5,6 +우유2,	찐감자+우유2	잔치국수5,6	맘모스빵1,2,4,5,6+우유2	
열량 / 단백질	553.8 / 12.8	663 / 25.5	592.2 / 22.1	736.5 / 31.5	619.8 / 22.7	323.8 / 12.1
2주	9	10	11	12	13	14
오전간식	귤	두유5	사과	떠먹는요구르트2 +바나나	당근스틱+치즈2	우유2
점심	기장밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 아욱된장국5,6 고구마닭가슴살조림5,6,15 미역줄기볶음5,6 배추김치9	베이컨채소볶음밥 5,6,10 무챗국5,6 군만두5,6,10 배추김치9 마시는요구르트2	흑미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 배추김치9	보리밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 배추김치9	곤드레나물밥 +앙념장5,6 황탯국5,6 배추김치9 바나나
오후간식	크림스파게티2,6,10	꽈베기1,2,5,6+우유2,	호빵5,6+우유2	찐단호박+우유2	소보로빵1,2,5,6+우유2	
열량 / 단백질	620.3 / 18.9	609.6 / 19.7	650.1 / 23.4	566.6 / 22	658.5 / 25.7	310.5 / 13.7
3주	16	17	18	19	20	21
오전간식	포도	미숫가루우유2,5	바나나	떠먹는요구르트2	귤	우유2
점심	기장밥 청국장5,6 채소달걀말이1,5 우엉조림5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 콩나물국5 돈육장조림5,6,10 돌자반5,6 깍두기9	채소자장덥밥5,6 배추된장국5,6 양파피망소지지볶음 5,6,10,15,16 깍두기9 짜먹는요구르트2	흑미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 깍두기9	보리밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 배추김치9	하이라이스5,6 미역국5,6 배추김치9 귤
오후간식	시리얼+우유2	쌀팥빵1,2,5,6+우유2	찐고구마+우유2	물만두5,6,10	부추전1,5,6	
열량 / 단백질	626.6 / 20.4	762 / 27.7	554.6 / 16	571.7 / 29.7	604.8 / 21.4	328.5 / 8.4
4주	23	24 (생일식단)	25	26	27	28
오전간식	바나나	모둠과일 (단감,사과,귤)	단감	떠먹는요구르트2	귤	우유2
점심	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 소불고기5,6,16 버섯잡채5,6 배추김치9	백미밥 양송이스프2,5,6,15,16 돈가스+소스 1,2,5,6,10,12,16 콘샐러드1,5 깍두기9	흑미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치견과류조림5,6 배추김치9	보리밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	비빔밥5,6 사골팟국16 배추김치9 사과
오후간식	우동5,6,18	케이크1,2,5,6+우유2	시리얼+우유2	찐감자+우유2	햄치즈모닝빵1,2,5,6+우유2	
열량 / 단백질	601.5 / 18.6	689.1 / 17.8	767.8 / 22.9	605.9 / 29.3	632.8 / 29.1	345.3 / 14
5주	30					
오전간식	사과					
점심	기장밥 순두부백탕1,5 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 배추김치9					
오후간식	찐고구마+우유2					
열량 / 단백질	601.5 / 20					

<알레르기유발식품>
1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣
▪ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.

<이달의 원산지 표시 대상 가공식품>
▶동그랑땡, 훈제오리, 돈까스, 떡갈비, 베이컨

▪ 수제 제조 또는 가공식품 구매 시,
하단의 원산지 표시와 같을 경우, 별도표시 안 하셔도 됩니다.

▪「만1-2세」는「만3-5세」제공 열량의 65%를 제공하며,
크기와 양을 조절하여 제공하고 있습니다.

※ 만3-5세는 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다.
(단, 만1-2세는임의 변경 불가)

☞수산물20종류
[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]

원 산 지 표 시													
쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종( )	국가명(호주)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공식품	메뉴명	훈제오리	떡갈비	돈까스	베이컨	소시지	동그랑땡
고등어	다랑어				식재료명	오리	돼지고기외	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
국내산	원양산				원산지	국내산	국내산	국내산	스페인산외	국내산	국내산