애니와투니 어린이집 11월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-2세:혼합형]

요일	월	화	수	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	단감	표고버섯죽5,6	방울토마토12	모둠채소죽5,6	배
점심	백미밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 백김치9	백미밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 백김치9	백미밥 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 콩나물무침5,6 백김치9	백미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 백김치9	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 백김치9
오후간식	채소튀김5,6	모닝빵샌드위치1,2,5,6,12	찐감자+우유2	잔치국수5,6	맘모스빵1,2,4,5,6+우유2
열량 / 단백질	357.2 / 8.1	384.3 / 14.7	348 / 11.5	418.4 / 17	402.2 / 14.5
2주	9	10	11	12	13
오전간식	사과	누룽지죽	귤	참깨죽	바나나
점심	백미밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 백김치9	백미밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 백김치9	백미밥 무챗국5,6 돈육볶음5,6,10 브로콜리볶음5,6 백김치9	백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 백김치9	백미밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 백김치9
오후간식	크림스파게티2,6,10	멸치주먹밥5,6	소보루빵+우유2	찐고구마+우유2	핫케이크1,2,4,5,6+우유2
열량 / 단백질	400.4 / 12.1	420.5 / 15.6	354.4 / 12.5	426.7 / 13.1	449.7 / 15.1
3주	16	17	18	19	20
오전간식	샤인머스켓	쇠고기죽5,6,16	배	양배추죽	귤
점심	백미밥 청국장5,6 날치알달걀말이1,5 버섯잡채5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 백김치9	하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 백김치9 짜먹는요구르트2	백미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 백김치9
오후간식	시리얼+우유2	크로와상1,2,5,6+우유2	찐단호박+우유2	핫도그1,2,6,10	채소밥전1,5
열량 / 단백질	446.2 / 13.8	485.7 / 16.5	382.6 / 12.1	364.2 / 15.1	396.5 / 13.8
4주	23	24	25	26	27
오전간식	바나나	가지죽5,6	단감	아욱된장죽5,6	사과
점심	백미밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 백김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 치즈돈까스1,2,5,6,10 청경채나물5,6 백김치9	백미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치조림5,6 백김치9	백미밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 백김치9
오후간식	볶음우동5,6,18	물만둣국1,5,6,10	롤빵1,2,5,6+우유2	찐감자+우유2	우엉주먹밥5,6
열량 / 단백질	388.2 / 11.9	364.9 / 11.9	422.5 / 15.3	376.8 / 16.7	423.7 / 15
5주	30				
오전간식	키위				
점심	백미밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 백김치9				
오후간식	찐고구마+우유2				
열량 / 단백질	396.8 / 11.3				

<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, 닭강정, 치즈돈까스, 떡갈비
* 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다

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

<원산지 표시>

쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	Ⅰ.육가공품 (일반햄,만두)	Ⅱ.육가공품 (베이컨,슬라이스,소시지)
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
김치	**콩(두부류,콩국수,콩비지)**	**생선**	**오리고기**	**Ⅲ.육가공품**	**Ⅳ.육가공품 (참치캔)**
배추:국내산 고춧가루:국내산	두부: 국내산 콩비지:국내산	오징어:국내산 고등어:국내산 꽃게:국내산 동태·명태:러시아 다랑어(참치): 원양산 아귀:국내산 주꾸미:국내산	국내산	치킨너겟:국내산 생선까스:러시아	원양산(태평양)

애니와투니 어린이집 11월 식단

[만1-2세:시간연장형]

요일	월	화	수	목	금
1주	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
저녁	백미밥 시금치맑은국 돈육버섯볶음 미역무침 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 삼치조림5,6 스크램블에그1,2,5 김치9	백미밥 콩나물국5 소불고기 감자조림 백김치9	백미밥 닭곰탕15 새우살채소볶음5,6,9 단호박샐러드1,2,5 김치9	백미밥 쇠고기뭇국16 돈육불고기5,6,10 시래기나물5,6 백김치9
2주	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
저녁	백미밥 황탯국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박볶음5,6 백김치9	백미밥 감자맑은국5,6 닭살채소볶음5,6,15 잔멸치조림5,6 김치9	백미밥 만둣국1,5,6,10 돼지고기구이5,10 들깨무나물5,6 백김치9	백미밥 버섯당면국 훈제오리찜5,6 시금치나물5,6 김치9	백미밥 김팟국 두부구이+양념장5,6 고사리나물5,6 백김치9
3주	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
저녁	백미밥 배추맑은국5,6 달걀찜1 느타리버섯볶음5,6 백김치9	백미밥 부추된장국5,6 돼지고기장조림5,6,10 콩나물무침5,6 김치9	백미밥 사골팟국 닭볶음탕5,6,15 브로콜리감자볶음 백김치9	백미밥 미소장국5,6 고등어구이5,6,7 시금치두부무침 김치9	백미밥 무챗국5,6 쇠고기버섯볶음5,6,16 근대나물5,6 백김치9
4주	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
저녁	닭살데리야끼덮밥 5,6,15,18 미소장국5,6 어묵볶음5,6 백김치9 짜먹는요구르트2	백미밥 온도토리묵국5,6 쇠고기육전1,5,16 얼갈이나물5,6 김치9	백미밥 달걀국1 돼지고기두루치기5,6,10 김구이 백김치9	백미밥 두부맑은국5 닭살구이5,15 감자채볶음5,6 김치9	백미밥 애호박된장국5,6 돈육채소볶음5,6,10 우엉조림5,6 백김치9
5주	**30**				
저녁	백미밥 열무된장국 떡갈비구이5,6,10,16 고구마조림5,6 백김치9				

<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.
- 위의 석식 식단은 춘천시 어린이사회복지급식관리 지원센터 석식 식단과 1,2세 혼합형 식단을 참고하여 작성 되었습니다.

<원산지 표시>					
쌀(밥,죽,누룽지)	**쇠고기**	**돼지고기**	**닭고기**	**Ⅰ.육가공품 (일반햄,만두)**	**Ⅱ.육가공품 (베이컨,슬라이스,소시지)**
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
김치	**콩(두부류,콩국수,콩비지)**	**생선**	**오리고기**	**Ⅲ.육가공품**	**Ⅳ.육가공품 (참치캔)**
배추:국내산 고춧가루:국내산	두부: 국내산 콩비지:국내산	오징어:국내산 고등어:국내산 꽃게:국내산 동태·명태:러시아 다랑어(참치): 원양산 아귀:국내산 주꾸미:국내산	국내산	치킨너겟:국내산 생선까스:러시아	원양산(태평양)