성암어린이집 11월 식단표

[만1-5세:기본형]

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

<열량기준에 따른 영양요구량(단백질, 열량), 맛, 크기 조리형태 조절하여 제공>

요일	월	화	수일품데이	목	금
1주	2	3	4	5	6
오전간식	단감	시리얼+우유2	방울토마토12	미숫가루우유2,5	배
점심	기장밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 곤대나물5,6 배추김치9	쇠고기콩나물밥 +양념장5,6 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 배추김치9 짜먹는요구르트2	흑미밥 오징어뭇국17 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 배추김치9	보리밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 배추김치9
오후간식	채소튀김5,6	모닝빵샌드위치1,2,5,6,12	찐감자+우유2	잔치국수5,6	맘모스빵1,2,4,5,6+우유2
열량 / 단백질	553.8 / 12.8	663 / 25.5	592.2 / 22.1	719.6 / 29.7	613.6 / 22.4
2주	9	10	11	12	13
오전간식	귤	당근스틱+치즈2	사과	브로콜리스프2	바나나
점심	기장밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카볶음5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 아욱된장국5,6 닭살버터구이2,15 감자조림5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 무챗국5,6 군만두5,6,10 배추김치9 마시는요구르트2	흑미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 배추김치9	보리밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 배추김치9
오후간식	크림스파게티2,6,10	멸치주먹밥5,6	호빵5,6+우유2	찐고구마+우유2	핫케이크1,2,4,5,6+우유2
열량 / 단백질	620.3 / 18.9	621.8 / 26.6	650.1 / 23.4	632.5 / 19.6	686.7 / 23.4
3주	16	17	18	19	20
오전간식	포도	수제블루베리우유2	배	삶은달걀1+보리차	귤
점심	기장밥 청국장5,6 달걀찜1 버섯잡채5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 배추김치9	하이라이스5,6 미역국5,6 함박스테이크 1,5,6,10,12,16 깍두기9 짜먹는요구르트2	흑미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 깍두기9	보리밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 배추김치9
오후간식	시리얼+우유2	모닝빵1,2,5,6+우유2	찐단호박+우유2	핫도그1,2,6,10	참치마요주먹밥 1,5,6,10,12,16,18
열량 / 단백질	645.6 / 20.6	588.1 / 23.5	569.2 / 201	571.7 / 29.7	640.4 / 26.2
4주	23	24	25	26	27
오전간식	바나나	두유5	단감	떠먹는요구르트2	사과
점심	기장밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	찹쌀현미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 깍두기9	백미밥 양송이스프2,5,6,15,16 돈까스+소스 1,2,5,6,10,12,16 청경채나물5,6 깍두기9	흑미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9	보리밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9
오후간식	볶음우동5,6,18	찐만두5,6,10	롤빵1,2,5,6+우유2	찐감자+우유2	우엉주먹밥5,6
열량 / 단백질	601.5 / 18.6	574.3 / 19.9	703 / 22.6	576.2 / 28.1	646.5 / 23.3
5주	30				
오전간식	키위				
점심	기장밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 배추김치9				
오후간식	찐고구마+우유2				
열량 / 단백질	614.8 / 17.7				

<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)

☞**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	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물		가공식품	메뉴명 식재료명 원산지
고등어	오징어		
국내산			